

**Paulino José Martins Ferreira**

## **Relatório de Estágio realizado no Clube Académico de Desportos (CAD)**

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo.

Presidente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Miguel Cardoso Pereira Fialho Pombeiro

Co-Orientador: Professor Paulo Filipe Pereira do Nascimento de Figueiredo

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2017**

**Paulino José Martins Ferreira**

**Relatório de Estágio realizado no Clube Académico de  
Desportos (CAD)**

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau  
de Mestre, no mestrado em Treino Desportivo  
conferido pela Universidade Lusófona de  
Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

Co-Orientador: Professor Paulo Figueiredo

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2017**

## **DEDICATÓRIA**

À minha mulher pelo seu amor incondicional e disponibilidade total para me ajudar.

À minha mãe por me orientar e educar desde sempre.

Ao meu irmão por me ajudar a ser cada vez melhor.

À minha família por todo o seu apoio fundamental.

Aos meus amigos pela sua companhia.

## AGRADECIMENTOS

Desde tenra idade me perguntavam o que é que eu queria ser quando fosse ‘grande’ e apesar de naquela altura eu não saber especificamente o que iria ser, uma coisa eu tinha a certeza: iria ser na área do desporto! Desde que entrei para a licenciatura de Educação Física e Desporto, os meus conhecimentos foram aprofundados e pude compreender cada vez melhor tudo aquilo que o desporto engloba, aprendendo a ensinar, explicar e simplificar aos atletas as competências humanas e desportivas necessárias ao seu saudável desenvolvimento.

Este último trabalho é o culminar de cinco anos de estudo e de experiência na área do Desporto e Educação Física, mais especificamente na modalidade de ténis. Sinto que foi muito importante para a minha formação enquanto profissional, mas também como pessoa, expressando os meus sinceros agradecimentos:

Ao Doutor Paulo Figueiredo por todo o seu apoio durante todo este longo e desafiante processo, ajudando-me sempre que precisei;

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, pela sua capacidade em motivar, orientar e ajudar os alunos, como também pelos seus conhecimentos fruto do seu esforço e dedicação nesta área. Destacando, sem descorar todos os outros docentes, também o Professor Olímpio Coelho e o Professor José Curado pela sua excelência na forma como me ‘ensinaram a ensinar’.

Ao Treinador Dário Matias por me ter ajudado diariamente em todos os aspetos, profissionais e pessoais, contribuindo para que todo este processo fosse simplificado, tendo em conta a sua grande complexidade. A sua ajuda foi fundamental e desejo-lhe a melhor sorte para a sua carreira de Treinador.

Ao Clube Académico de Desportos por me ter acolhido e disponibilizado os seus serviços em prol do meu desenvolvimento profissional.

Aos atletas que participaram no estágio, em especial ao Illia Stoliar, pelo seu empenho e dedicação nos treinos, e pela forma positiva como encararam os meus conselhos.

## RESUMO

Este relatório está inserido no Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, tendo sido elaborado no 2º ano letivo, através da realização de um estágio na modalidade de ténis. O estágio teve lugar na escola de ténis do Clube Académico de Desportos, durante toda a época desportiva de 2015, tendo acompanhado um atleta do escalão de Sub-16 mas que também participa nos escalões de Sub-18 e Seniores.

O relatório centrou-se na descrição, análise e reflexão sobre o processo de treino observado ao longo do tempo de estágio, com o acompanhamento e observação de um atleta de competição, com objetivos de rendimento ao nível nacional.

A época desportiva foi periodizada em 3 macrociclos, 24 mesociclos e 51 microciclos. Cada macrociclo conteve os seguintes períodos: preparatório geral; preparatório específico; pré-competitivo; competitivo; e de recuperação. Cada período, teve uma sessão de treino padrão que foi analisada e discutida segundo a literatura.

Os objetivos do atleta foram divididos em gerais, de processo e de resultado. O atleta conseguiu atingir 23 dos 29 objetivos definidos no início da época, melhorando o ranking em todos os escalões: de 104º para 63º, no escalão de sub-16; de 151º para 124º, no escalão de sub-18; e 216º, no escalão de seniores.

**Palavras-chave:** relatório, ténis, treino, macrociclos, objetivos.

## **ABSTRACT**

This report is included in the Masters in Sports Training at the Lusófona University of Humanities and Technologies, and was elaborated during the second year of the course, through the accomplishment of an internship as a tennis coach. The internship took place at the Academic Sports Club tennis school during the entire sporting season of 2015, accompanied by an Under-16 athlete who also participates in the U18 and Senior levels.

The report focused on the description, analysis and reflection of the training process observed during the internship period, with the follow-up and observation of a competition athlete, with performance objectives at the national level.

The sport season was periodized in 3 macrocycles, 24 mesocycles and 51 microcycles. Each macrocycle contained the following periods: general preparatory; specific preparatory; pre-competitive; competitive; and recovery. Each period had a standard training session that was analyzed and discussed according to the literature.

The objectives of the athlete were divided into general objectives, process and result. The athlete managed to achieve 23 of the 29 goals defined at the beginning of the season, improving the ranking in all levels: from 104° to 63°, at the Under-16 level; from 151° to 124°, at the U18 level; 216, at the senior level.

**Keywords:** report, tennis, training, macrocycle, goals.

## **ÍNDICE DE ABREVIATURAS**

**ATP:** Associação de Tenistas Profissionais

**ATR:** Modelo de periodização: Acumulação, Transformação e Realização.

**CAD:** Clube Académico de Desportos

**FPT:** Federação Portuguesa de Ténis

**ITF:** International Tennis Federation

**MSD:** Potência dos membros superiores de direita

**MSE:** Potência dos membros superiores de esquerda

**ULHT:** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**WTA:** Women's Tennis Association

## ÍNDICE GERAL

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>14</b>
1.1. Recursos Materiais e Espaciais .....	15
1.2. Caraterização do Clube .....	16
1.2.1. Objetivos do Clube .....	19
1.2.2. Equipa Técnica .....	19
1.2.3. História da Modalidade .....	20
1.3. Caraterização da Modalidade.....	21
<b>2. ANÁLISE E CARATERIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO.....</b>	<b>23</b>
2.1. Caraterização do Atleta.....	23
2.2. Avaliação do Atleta .....	23
2.2.1. Avaliação Técnica .....	26
2.2.2. Avaliação Tática.....	28
2.2.3. Avaliação Física .....	31
2.2.4. Estabelecimento de Objetivos .....	34
2.3. Calendarização Geral da Época Desportiva.....	36
2.4. Periodização da época desportiva .....	38
2.5. Macroestrutura .....	46
2.5.1. Apresentação dos Macrociclos .....	46
2.5.2. Discussão dos Macrociclos.....	47
2.6. Mesoestrutura.....	50
2.6.1. Apresentação dos Mesociclos.....	53
2.6.2. Discussão dos Mesociclos .....	55
2.7. Microestrutura.....	57
2.7.1. Apresentação dos Microciclos.....	59
2.7.2. Discussão dos Microciclos .....	63
2.8. Sessões de Treino.....	66
2.8.1. Apresentação das Sessões de Treino .....	69
2.8.2. Discussão das Sessões de Treino.....	78
<b>3. ANÁLISE DOS OBJETIVOS .....</b>	<b>87</b>
3.1. Apresentação e Discussão dos Objetivos Gerais .....	87
3.2. Apresentação e Discussão dos Objetivos de Processo.....	88
3.3. Apresentação e Discussão dos Resultados Desportivos .....	90
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>93</b>



4.1. Conclusões .....	93
4.2. Recomendações para a Prática .....	95
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	97
GLOSSÁRIO .....	100
ANEXOS .....	101

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Dados do atleta .....	23
Tabela 2 - Avaliação geral do atleta .....	25
Tabela 3 – Ficha de Avaliação Técnica.....	27
Tabela 4 - Avaliação Tática de direita.....	28
Tabela 5 - Avaliação tática de esquerda .....	29
Tabela 6 - Avaliação tática do serviço.....	30
Tabela 7 - Avaliação tática da resposta ao serviço .....	30
<i>Tabela 8 – Valores da avaliação física adaptado de Roetert &amp; Ellenbecker (2008).....</i>	<i>33</i>
Tabela 9 - Etapas da Periodização .....	36
Tabela 10 - 1º trimestre.....	36
Tabela 11 - 2º trimestre .....	37
Tabela 12 - 3º trimestre .....	37
Tabela 13 - 4º trimestre .....	37
Tabela 14 - Torneios realizados durante a época de 2015.....	37
Tabela 15 - Macrociclos da época desportiva .....	46
Tabela 16 - Estrutura do 1º macrociclo .....	47
Tabela 17 - Estrutura do 2º macrociclo .....	48
Tabela 18 - Estrutura do 3º macrociclo .....	48
Tabela 19 - Mesociclo 1 .....	53
Tabela 20 - Mesociclo 2 .....	53
Tabela 21 - Mesociclo 3 .....	54
Tabela 22 - Mesociclo 4 .....	54
Tabela 23 - Mesociclo 11 .....	54
Tabela 24 - Microciclo 1 .....	59
Tabela 25 - Microciclo 3 .....	60
Tabela 26 - Microciclo 5 .....	61
Tabela 27 - Microciclo 6 .....	61
Tabela 28 - Microciclo 7 .....	62
Tabela 29 - Microciclo 22 .....	62
Tabela 30 - Sessão de treino 1 .....	70
Tabela 31 - Sessão de treino 2 .....	72
Tabela 32 - Sessão de treino 3 .....	73
Tabela 33 - Sessão de treino 4 .....	75
Tabela 34 - Sessão de treino 5 .....	76
Tabela 35 - Sessão de treino 6 .....	77
Tabela 36 - Resultados dos objetivos gerais.....	87
Tabela 37 - Resultados dos objetivos técnicos .....	89
Tabela 38 - Resultados dos objetivos físicos.....	89
Tabela 39 - Resultados desportivos .....	91
Tabela 40 - Resultados em singulares .....	91
Tabela 41 - Objetivos de resultado .....	92
Tabela 42 - Mesociclo 5 .....	101
Tabela 43 - Mesociclo 6 .....	101

Tabela 44 - Mesociclo 7 .....	102
Tabela 45 - Mesociclo 8 .....	102
Tabela 46 - Mesociclo 9 .....	102
Tabela 47 - Mesociclo 10 .....	103
Tabela 48 - Mesociclo 12 .....	103
Tabela 49- Mesociclo 13 .....	103
Tabela 50 - Mesociclo 14 .....	103
Tabela 51- Mesociclo 15 .....	104
Tabela 52- Mesociclo 16 .....	104
Tabela 53- Mesociclo 17 .....	104
Tabela 54- Mesociclo 18 .....	105
Tabela 55- Mesociclo 19 .....	105
Tabela 56- Mesociclo 20 .....	105
Tabela 57- Mesociclo 21 .....	106
Tabela 58- Mesociclo 22 .....	106
Tabela 59- Mesociclo 23 .....	106
Tabela 60- Mesociclo 24 .....	107
Tabela 61 - Microciclo 4 .....	108
Tabela 62 - Microciclo 8 .....	109
Tabela 63 - Microciclo 9 .....	109
Tabela 64 - Microciclo 10 .....	110
Tabela 65 - Microciclo 11 .....	111
Tabela 66 - Microciclo 12 .....	111
Tabela 67 - Microciclo 13 .....	112
Tabela 68 - Microciclo 14 .....	113
Tabela 69 - Microciclo 15 .....	113
Tabela 70 - Microciclo 16 .....	114
Tabela 71 - Microciclo 17 .....	115
Tabela 72 - Microciclo 18 .....	115
Tabela 73 - Microciclo 19 .....	116
Tabela 74 - Microciclo 20 .....	117
Tabela 75 - Microciclo 21 .....	118
Tabela 76 - Microciclo 23 .....	118
Tabela 77 - Microciclo 24 .....	119
Tabela 78 - Microciclo 25 .....	119
Tabela 79 - Microciclo 26 .....	120
Tabela 80 - Microciclo 27 .....	121
Tabela 81 - Microciclo 28 .....	122
Tabela 82 - Microciclo 29 .....	122
Tabela 83 - Microciclo 30 .....	123
Tabela 84 - Microciclo 31 .....	123
Tabela 85 - Microciclo 32 .....	124
Tabela 86 - Microciclo 33 .....	125
Tabela 87 - Microciclo 34 .....	126
Tabela 88 - Microciclo 35 .....	126
Tabela 89 - Microciclo 36 .....	126

Tabela 90 - Microciclo 37 .....	127
Tabela 91 - Microciclo 38 .....	128
Tabela 92 - Microciclo 39 .....	128
Tabela 93 - Microciclo 40 .....	129
Tabela 94 - Microciclo 41 .....	130
Tabela 95 - Microciclo 42 .....	130
Tabela 96 - Microciclo 43 .....	131
Tabela 97 - Microciclo 44 .....	132
Tabela 98 - Microciclo 45 .....	132
Tabela 99 - Microciclo 46 .....	133
Tabela 100 - Microciclo 47 .....	134
Tabela 101 - Microciclo 48 .....	134
Tabela 102 - Microciclo 49 .....	135
Tabela 103 - Microciclo 36 .....	135
Tabela 104 - Microciclo 37 .....	135

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição dos microciclos .....	65
Gráfico 2 - Sessão do microciclo de base geral.....	80
Gráfico 3 - Sessão do microciclo de base específico.....	81
Gráfico 4 - Sessão do microciclo pré-competitivo .....	82
Gráfico 5 - Sessão do microciclo tapering .....	83
Gráfico 6 - Sessão do microciclo competitivo .....	84
Gráfico 7 - Sessão do microciclo de recuperação.....	85

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Receção do CAD .....	17
Figura 2- Campos de ténis .....	18
Figura 3 - Estrutura do clube .....	18
Figura 4 - Equipa técnica.....	19

## 1. INTRODUÇÃO

Este relatório está inserido no Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, tendo sido elaborado no 2º ano letivo através da realização de um estágio na modalidade de ténis.

O estágio teve lugar na escola de Ténis do Clube Académico de Desportos [CAD], onde pude ter diversas experiências e atividades visando a formação das competências inerentes à função de treinador com o grau de mestre. Escolhi este clube por ser uma instituição que pretende evoluir bastante em termos tenísticos e que tem como prioridade, acima de tudo, formar pessoas com bons valores culturais e desportivos. O estágio promoveu essencialmente o aprofundamento de conhecimentos e métodos de intervenção e análise de planeamento, condução e avaliação do processo de treino em atletas de competição.

Posto isto, o relatório centrou-se na descrição, análise e reflexão sobre o processo de treino observado ao longo do tempo de estágio, com o acompanhamento e observação de um atleta de competição com objetivos de rendimento ao nível nacional. Com este trabalho tentei explorar todo o processo de treino, com especial atenção à parte da periodização da época desportiva, aos macrociclos, mesociclos, microciclos e às sessões de treino. Com este estágio, pretende-se demonstrar o que foi realizado durante a toda a época desportiva e fazer uma reflexão que tenha em conta a literatura atual.

O processo de treino observado corresponde a um atleta do escalão de Sub-16 mas que também participa nos escalões de Sub-18 e Seniores. A escolha deste atleta para a elaboração do relatório deveu-se às seguintes razões:

- É o atleta com melhor nível de desempenho no clube atualmente.
- Tem treinos a uma hora que me permite observar os seus treinos.

O Atleta observado treina habitualmente com mais atletas, havendo no máximo 4 jogadores a treinar em simultâneo. Todo o processo de treino observado será tido em conta e comparado com a bibliografia consultada para a realização deste relatório de estágio.

### **1.1. Recursos Materiais e Espaciais**

Em termos de recursos, o clube tem ao seu dispor diversos materiais e espaços que possibilitam a realização de treinos e aulas de ténis. Em termos de limitações, é necessário referir a falta de campos de piso rápido e terra batida, visto que são os pisos mais frequentes nos torneios a nível mundial e nacional.

#### **Recursos Materiais:**

- Raquetes de vários tamanhos; 2 redes de mini-ténis; 20 bolas vermelhas (75% mais lentas que as normais), 100 bolas laranjas (50% mais lentas que as normais), 100 bolas de pinta verde (25% mais lentas que as normais) e 400 bolas normais; 3 carrinhos de transporte de bolas; 4 apanha-bolas; 10 pinos e 40 cones; 10 marcadores de campo; 2 escadas de coordenação; 4 steps; 3 bolas medicinais (1kg, 2kg e 3kg); 2 bolas de futebol; e 3 elásticos para trabalhar com diferentes resistências;

#### **Recursos Espaciais:**

- 2 campos de relva sintética e um espaço amplo com cerca de 20 000 m<sup>2</sup> para poder correr.



## **1.2. Caraterização do Clube**

A 18 Março de 1984 o Clube Académico de Desportos [CAD] abriu as portas aos atletas de futsal, localizado na Póvoa de Santa Iria. Em 2008, nasce a escola de ténis do CAD, escola que está devidamente licenciada pela Federação Portuguesa de Ténis. Nesta data, apenas um professor começou por tentar angariar alunos para a escola e, até 2011, a escola não conseguiu inscrever muitos alunos, tendo apenas 5 ou 6 alunos e nenhum a competir em torneios oficiais. No final de 2011, houve uma reestruturação na secção do Ténis, havendo uma mudança de treinador. A partir desta data, o Treinador Dário Matias assumiu as funções de treinador e responsável por toda a parte relativa ao ténis no clube. Começou por manter os alunos já inscritos e com o seu excelente desempenho conseguiu trazer para o clube novos alunos. Um ano depois, a escola já contava com mais de 30 alunos e surgiu a necessidade de contratar mais um Treinador para abrir novos horários. A escola continuou a crescer desde então, contando atualmente com mais de 80 alunos em todos os escalões, desde os 5 anos aos 60 anos. Participa nas competições em praticamente todos os escalões, até nos veteranos, e alguns jogadores mais jovens foram chamados á selecção de talentos na Federação Portuguesa de Ténis [FPT].

Com o passar dos anos, a escola foi evoluindo e adquirindo melhores condições e respetivo material inerente ao ténis, até que a nova direção, em 2011, sentiu a necessidade de evoluir e criar condições dignas que um clube profissional e assim desenvolveram novos espaços e reestruturaram os antigos, estando neste momento munidos de 2 court's em relva. Têm também ao dispor um serviço de fisioterapia, com uma fisioterapeuta devidamente credenciada mas com custos adicionais ao atleta que queira esse serviço.

Em termos de treinadores no clube, três treinadores são responsáveis pelos treinos todos do clube, desde os treinos mais sociais aos de competição. As idades dos treinadores variam entre os 22 e os 42 anos e com vários anos de experiência quer a nível de treinador como também como atletas em fases mais jovens. Este último facto ajuda em treinos mais individuais, onde muitas vezes é preciso que o treinador seja também sparring partner, ou seja, que troque bolas com o atleta.

Atualmente o clube faz também diversas parcerias com outros clubes e atletas, especialmente na região de lisboa, para treinarem em conjunto e fazerem jogos de treino,

ajudando os atletas a participarem em mais situações competitivas e na relação com novos colegas de treino. Isto só é possível graças à excelente relação que os elementos que integram o clube têm com as outras pessoas no meio tenístico.

Outra vertente interessante no clube, são os acompanhamentos dos jogadores às competições. O clube contribui com ajuda monetária, aos atletas que não tenham possibilidades financeiras, para que os treinadores possam acompanhar os atletas às competições, havendo um trabalho cada vez mais profissional no clube.

Aqui ficam 2 fotos da receção do clube e dos campos de ténis de relva sintética:



*Figura 1- Receção do CAD*



Figura 2- Campos de ténis

O clube está estruturado da seguinte forma:

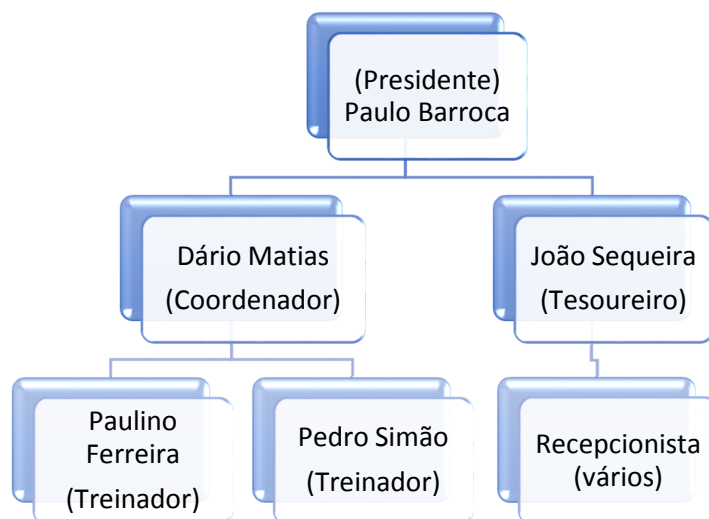


Figura 3 - Estrutura do clube

### 1.2.1. Objetivos do Clube

Em termos de objetivos do clube, estão definidos para os próximos 2 anos os seguintes:

- Angariar mais alunos, tentando chegar aos 100.
- Abrir mais turmas da parte da manhã, visto que ainda existem muitas vagas para esse horário.
- Em termos competitivos, o objetivo é ter equipas de interclubes a participar em todos os escalões.

A longo prazo, o clube pretende ser uma referência a nível tenístico em Portugal, com atletas nas selecções nacionais e com muitos atletas na vertente social.

### 1.2.2. Equipa Técnica

Atualmente a equipa técnica é composta por um responsável técnico/coordenador/treinador, Dário Matias, e dois treinadores.

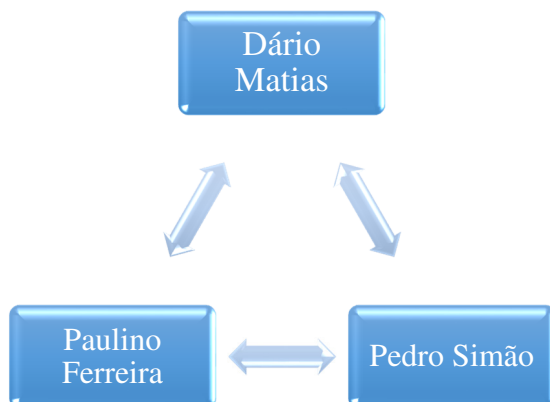


Figura 4 - Equipa técnica

O atleta analisado tinha treinos com o treinador Dário Matias, treinador com mais experiência no clube, e comigo excepcionalmente quando o treinador Dário Matias tinha que faltar por algum motivo. Em relação a outros serviços, ocasionalmente uma fisioterapeuta ia ao clube caso algum atleta estivesse lesionado mas nunca como prevenção, por falta de fundos para pagar um valor monetário extra para além do treinador. Deste modo, o treinador Dário Matias tinha funções também de preparador físico, psicólogo, nutricionista e fisioterapeuta.

### **1.2.3. História da Modalidade**

O ténis é um desporto de origem inglesa do séc. XIX, mas tem origem francesa no séc. XII por monges europeus que jogavam ainda sem raquete para entreter os restantes, durante as cerimónias religiosas. Mas com o avançar das décadas, o jogo evoluiu e a realeza adotou-o passando a ser conhecido como ‘royal’ ou ‘real tennis’, até que em 1874, o Major Walter Wingfield adquiriu os direitos das patentes dos equipamentos e regras, que eram na altura muito semelhantes às atuais. Nesse mesmo ano, os primeiros courts emergiram nos Estados Unidos e rapidamente se alargaram aos restantes países do mundo.

Em 21 de Maio de 1881, a United States National Lawn Tennis Association foi fundada para padronizar as regras e organizar as competições. O primeiro campeonato amador mundial foi realizado no All-England Lawn Tennis e Croquet Club em Wimbledon, Inglaterra. Este campeonato atraiu muitas pessoas curiosas em ver os melhores jogadores, aumentando cada vez mais a popularidade do ténis (Bellis, 2017).

A Davis Cup, é a principal competição internacional entre as federações nacionais, existe desde 1900 e 63 anos mais tarde é iniciada a versão feminina - a Fed Cup. As regras mais abrangentes foram promulgadas em 1924, pela Federação Internacional das Regras de Ténis, hoje conhecida como Federação Internacional de Ténis [ITF] e mantém-se até aos dias de hoje. Em 1968, após denúncias de lavagem de dinheiro envolvendo tenistas menos expressivos, iniciou-se a era ‘Open’, onde todos os jogadores poderiam competir em todos os torneios. Com esta nova era, nasce em 1972 a Associação de Tenistas Profissionais [ATP], em 1973 a Associação de Ténis Feminino [WTA] e em 1990, a Associação começou a organizar os principais torneios mundiais da modalidade, atualmente conhecidos como Torneios ATP.

### 1.3. Caracterização da Modalidade

O processo de treino está sempre dependente do tipo de modalidade que se pratica para poder haver um compromisso entre o treino e o jogo. Nesse sentido, torna-se fundamental caracterizar a natureza deste desporto e as suas características específicas.

O Ténis é um desporto que é caracterizado por ter movimentações rápidas, acelerações e paragens, e muitas vezes tem uma duração bastante prolongada. O seu sistema de pontuação único permite que os jogos possam ter menos de uma hora ou até vários dias, como já aconteceu no passado, e pode ser jogado sob condições climáticas extremas: muito frio ou calor, vento, etc (Hornery, Farrow, Mujika & Young, 2006). Desta forma, o planeamento dos treinos terá de ter em conta que o jogos podem durar desde uma hora até quatro ou cinco horas. De acordo com Perry et al., (2004) o ténis envolve ações repetitivas acima da cabeça como o serviço, smash, entre outros, como também o envolvimento de vários grupos musculares durante as jogadas, variando entre esforços muito intensos e períodos com intensidade baixa ou moderada.

Segundo Torres-Luque, Sánchez-Pay, Belmonte, & Ramón (2011), várias análises têm sido feitas e verificou-se que esta modalidade é caracterizada por ser predominantemente anaeróbica, com esforços repetitivos de alta intensidade com uma duração média de 7-10 segundos. As pausas são de 20 segundos entre pontos, 90 segundos nas trocas de campo e 2 minutos entre sets. A média de duração dos jogos, à melhor de 3 sets, é de 1 hora e 30 minutos. Nos torneios de “Grand Slam” é de aproximadamente 2 horas mas também foram verificados alguns jogos que excederam as 5 horas de jogo.

Segundo Fernandez, Mendez-Villanueva, & Pluim (2006), apesar do tempo efectivo de jogo ser de apenas aproximadamente 20-30%, em terra batida, e 10-15%, em pisos rápidos, do tempo total do jogo, o efeito acumulativo das repetições de alta intensidade durante todo o jogo e o torneio afetam o equilíbrio corporal dos jogadores e dificulta a sua prestação. Jogos de longa duração, combinados com temperaturas extremas no campo e com condições nutricionais afetadas, contribuem fortemente para a manifestação de fadiga e para uma prestação menos conseguida.

Para (Fernandez et al., 2006) durante um encontro de ténis os sistemas energéticos mais utilizados são o sistema aeróbico e anaeróbio aláctico, com intensidades que variam entre médias e sub-máximas, sendo que as concentrações de lactato podem aumentar até 8 mmol/l durante jogadas mais prolongadas. É necessário referir também

que os sistemas energéticos utilizados durante um jogo variam consoante o estilo de jogo dos atletas, ou seja, se são mais ofensivos ou mais defensivos (Smekal et al., 2001).

Em termos de capacidades físicas, não é apenas uma vertente do aspeto físico que contribui para uma prestação de sucesso no ténis, é uma combinação complexa de velocidade, agilidade, força, potência e resistência muscular e aeróbica (Coutinho, 2008). E para além da componente física, ainda são requiridas as componentes táticas, técnicas e psicológicas, ou seja, saber lidar com o stress, concentração, rapidez de raciocínio, entre outros. Segundo Coutinho (2008), os jogadores têm de conseguir atuar de forma muito rápida, conseguindo antecipar o que o adversário irá fazer e ter uma grande capacidade para escolher a melhor decisão a tomar consoante cada situação de jogo, muitas vezes enfrentando estados de fadiga e/ou stress nos pontos mais decisivos do encontro.

Concluindo, um encontro de ténis envolve uma combinação de períodos com intensidades baixas e altas, e pode ser considerado um desporto intermitente anaeróbico, com uma fase de recuperação aeróbia. Todas as características deste desporto são fundamentais para a construção de programas de treino adaptados às suas exigências e devem ser promovidos métodos de treino intervalados que incluam exercícios que durem 5-20 segundos e tempos de recuperação entre 20-60 segundos (Fernandez et al., 2006).

O ténis é dos poucos desportos que é jogado em várias superfícies como a terra batida, o piso rápido ou relva, com vários tipos de bolas, com sistemas de pontuação que podem variar dependendo do vertente competitiva em que participam, como é o caso da competição de pares, e com uma duração indeterminada (Cooke & Davey, 2005). Todas estas variantes tornam este desporto difícil de simular em treino, visto que os maiores benefícios para os atletas surgem quando os estímulos do processo de treino simulam fielmente as movimentações e as exigências físicas do desporto (Muller et al., 2000). Esse é o grande desafio que todos os treinadores têm de enfrentar: conseguir simular em treino aquilo que acontece no jogo formal, aumentando progressivamente todas as capacidades do atleta.

## 2. ANÁLISE E CARATERIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

### 2.1. Caraterização do Atleta

#### Informações Gerais

Nome: Illia Stoliar
Ano de Nascimento: 1999
Nacionalidade: Portuguesa e Ucraniana
Altura: 1,96 m
Peso: 80 Kg
IMC: 20.80 Kg/m <sup>2</sup>
Ranking sub 16 (Janeiro 2015): 104º
Ranking sub 18 (Janeiro 2015): 151º

Tabela 1 - Dados do atleta

O Illia é um jogador muito alto, com braços bastante compridos que lhe permitem ter grandes alavancas para as pancadas, conseguindo acelerar a bola com muita facilidade mas ainda com pouco controlo. O seu baixo peso deve-se essencialmente à falta de massa muscular, especialmente nos membros inferiores, o que não lhe permite ter muita velocidade de deslocamento no campo.

O Illia começou a jogar por volta dos 7 anos na zona de Alverca e aos 11 anos foi para um clube mais conceituado mas longe de sua casa, o Clube de Ténis de Sassoeiros. Permaneceu lá até 2014, altura em que mudou para o CAD porque não estava a atingir os resultados que pretendia no clube onde estava. Chegou ao clube com uma técnica já bem trabalhada mas em termos físicos, táticos e psicológicos ficava muito abaixo, não lhe permitindo atingir grandes níveis de desempenho.

### 2.2. Avaliação do Atleta

Avaliar o atleta é uma das ferramentas que o treinador tem ao seu dispor para saber se o processo está a ir na direção certa ou se precisa de ajustamentos. A recolha de dados para avaliação, possibilita ao treinador uma maior precisão na elaboração dos programas de treino, de forma a orientar o atleta para o tipo de prova mais compatível com as suas caraterísticas fisiológicas (Raposo, 2000). Segundo o mesmo autor, é



necessário que a avaliação reúna certas condições que garantam a sua eficácia, havendo um conjunto de normas orientadoras:

- A avaliação deve ter um carácter sistemático: o treino é um processo sistemático e como parte integrante deste processo, a avaliação também o deve ser. Isto implica que a avaliação deverá ser contextualizada e relacionada com as restantes partes do processo.
- A avaliação deve ser parte integrante do planeamento: estando inserida no processo, é necessário que a avaliação seja planeada: programação, aplicação, registo e utilização dos dados.
- A avaliação deve considerar o carácter individual do atleta: deve ter em conta todas as suas características e seleccionar os meios de avaliação que sejam coerentes com os objetivos de treino.

Os aspetos a serem avaliados e controlados são de acordo com Platonov (2001): o conteúdo do processo de treino; a atividade competitiva; o estado dos diferentes aspetos da preparação do atleta, ou seja, a técnica, o físico, a tática e o psicológico; e a sua capacidade de trabalho e dedicação ao treino. Brown (2002) considera que os aspetos mais importantes e que devem ser avaliados são os aspetos físicos do atleta: força, velocidade, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, sistema cardíaco e respiratório e o nível cognitivo.

Para Raposo (2002), a recolha de informação é feita, regra geral, no final de um mesociclo ou em datas previamente definidas e com objetivos de avaliação específicos ao momento da sua execução. Brown (2002), refere que a avaliação deverá ser realizada em intervalos de aproximadamente quatro semanas, onde os resultados serão comparados com dados anteriores.

Em termos técnicos e físicos, foram realizadas avaliações durante uma sessão de treino no início da época, no dia 8 de janeiro de 2015, para avaliar as suas capacidades tenísticas. Ao nível técnico, foi realizada a gravação em vídeo do atleta em situações competitivas. Em termos táticos e psicológicos, o treinador avaliou os últimos 5 jogos do atleta em competição da época anterior. Desta forma, foi criado um quadro geral numa escala de 0 a 5 valores pelo treinador Dário Matias, para saber os seus pontos fortes e os seus pontos fracos, com o objetivo de analisar o que teria de ser mais desenvolvido e melhorado esta época. A tabela seguinte representa a avaliação geral do atleta:

Técnica		Tática		Físico		Psicológico	
Direita	4	Jogo de fundo	2	Resistência	2	Auto-confiança	2
Esquerda	4	Serviço	2	Velocidade	1	Rotinas	1
Serviço	4	Resposta	2	Força	2	Concentração	2
Resposta	3	Subidas à rede	1	Flexibilidade	3	Controlo emocional	1
Jogo de Rede	3	Passing shots	2	Coordenação	1	Motivação	2

Tabela 2 - Avaliação geral do atleta

Tal como se pode observar pela tabela, a parte técnica é o seu ponto forte tendo ainda que melhorar mais a resposta e o seu jogo de rede. Em relação à parte tática, o seu jogo de fundo é onde se sente mais confortável mas ainda não possui padrões de jogo ou soluções táticas para jogar em termos estratégicos. Em termos de controlo de bola e consistência para conseguir prolongar os pontos, ainda tem muito a melhorar, visto que bate demasiado forte na bola para o controlo de bola que tem atualmente. Quando o jogo se aproxima da rede ainda apresenta muitas debilidades perdendo a maioria dos pontos que joga na rede. Em termos físicos, apenas a flexibilidade apresenta valores razoáveis sendo que o resto precisa de ser muito trabalhado. Em termos mentais, também apresenta lacunas em todas as vertentes, especialmente em termos de controlo emocional e rotinas. A avaliação mais detalhada pode ser vista nas seguintes fichas de avaliação:

**2.2.1. Avaliação Técnica**

<b>Pancada</b>	<b>CrITÉrios de sucesso</b>	<b>Pontuação</b>	<b>Média</b>
<b>Direita</b>	Pés ajustam-se lateralmente.	4	4.2
	Prepara cedo a raquete atrás.	4	
	Executa o mov. de baixo p/ cima	5	
	Flexão dos joelhos.	3	
	Cotovelo direito termina a apontar p/ frente.	5	
<b>Esquerda</b>	Pés ajustam-se lateralmente	4	4
	Prepara cedo a raquete atrás.	4	
	Executa o mov. de baixo p/ cima	4	
	Flexão dos joelhos.	3	
	Cotovelo esquerdo termina a apontar p/ frente.	5	
<b>Serviço</b>	Faz a posição troféu.	5	4
	Faz o anel de potência com o braço.	5	
	Executa a flexão dos membros inferiores.	3	
	Bate no ponto mais alto com o braço esticado .	3	
	Faz a transferência do peso do corpo para a bola.	4	
<b>Volley</b>	Faz pega continental.	2	2.8
	Não recua a raquete.	3	
	Faz o contacto com a bola lateralmente.	2	
	Ajusta a sua posição consoante o adversário.	3	
	Ataca a bola para executar o volley.	3	

<b>Smash</b>	Faz a pega continental	3	3.2
	Aponta o braço não dominante para a bola e olha para a bola por cima do ombro.	4	
	Enquadra-se bem com a bola.	2	
	Prepara o batimento numa posição lateral para a bola.	4	
	Regressa rapidamente à posição de atenção após o smash.	3	
<b>Vários</b>	Na posição de atenção, a raquete é segurada à frente do corpo a meio caminho entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo. A mão esquerda apoia o ‘coração’ da raquete.	4	3
	Executa o split-step quando a raquete do adversário atinge a bola.	3	
	Mantém-se ativo enquanto espera pela bola.	3	
	Consegue “ler” o efeito da bola do adversário.	3	
	Assume a posição ideal em cada situação.	2	
<b>Média Geral:</b>			3.53

<b>LEGENDA:</b>	5- Muito bom /// 4- Bom /// 3- Médio /// 2- Fraco /// 1- Quase não faz /// 0- Não faz
-----------------	--

Tabela 3 – Ficha de Avaliação Técnica

### 2.2.2. Avaliação Tática

**5- Executa sempre /// 4- Executa muitas vezes /// 3- Executa algumas vezes /// 2- Executa poucas vezes /// 1- Raramente executa /// 0- Não consegue executar**

	Itens de Avaliação	Janeiro 2015	Dezembro 2015
<b>Tática de Direita</b>	Varia a direção da bola para provocar o erro.	1	3
	Domino o ponto com a direita.	3	3
	Domino o ponto com a direita procurando 1 winner.	4	4
	Domino o ponto com a direita procurando abrir ângulos procurando 1 winner.	3	3
	Domino o ponto com a direita procurando abrir ângulos procurando subir a rede.	2	3
	Domino o ponto com a direita procurando um drop shot para fechar o ponto.	2	3
	Domino o ponto com a direita procurando um contrapé para fechar o ponto.	2	4
	Utilizo a direita no fundo do court para chamar o adversário/a a rede para o passar em passing shot ou lob.	0	3
	Vario a profundidade da bola para provocar 1 erro do adversário.	1	3
	<b>Totais:</b>	2	3.22

Tabela 4 - Avaliação Tática de direita

	Itens de Avaliação	Janeiro 2015	Dezembro 2015
Tática de Esquerda	Vario a direção da bola para provocar um erro do adversário.	2	4
	Domino o ponto com a Esquerda provocando um erro no adversário.	3	4
	Domino o ponto com a Esquerda procurando um winner.	3	4
	Domino o ponto com a Esquerda procurando abrir ângulos procurando um winner.	3	4
	Domino o ponto com a Esquerda procurando abrir ângulos e subir a rede para fechar o ponto.	3	4
	Vario a profundidade da bola para provocar um erro do adversário.	2	3
	Domino o ponto com a Esquerda procurando um drop shot para fechar o ponto.	2	3
	Domino o ponto com a Esquerda procurando um contra-pé para fechar o ponto.	1	3
	Utilizo a Esquerda no fundo do court para chamar o adversário/a a rede para o passar em passing shot ou lob.	0	3
	<b>Totais:</b>	2	3.6

Tabela 5 - Avaliação tática de esquerda

	Itens de Avaliação	Janeiro 2015	Dezembro 2015
Tática de Serviço	Procuo um As ou Serviço ganhante.	3	4
	Vario a colocação do serviço, aberto, ao T e ao corpo.	4	4
	Utilizo o serviço para comandar o ponto a partir da direita.	2	3
	Vario a potência do serviço .	2	3
	Utilizo o serviço para subir a rede .	1	3
	Vario os efeitos, chapado, slice e kick no serviço.	2	3
	Procuo um As ou Serviço ganhante.	3	4
	<b>Totais:</b>	2.33	3.33

Tabela 6 - Avaliação tática do serviço

	Itens de Avaliação	Janeiro 2015	Dezembro 2015
Tática da Resposta ao Serviço	Procuo devolver a bola para o centro do campo.	2	4
	Procuo devolver a bola Cruzada.	2	4
	Procuo devolver a bola ao longo.	3	4
	Procuo devolver a bola para o fundo do court.	3	4
	Vario as respostas batidas com slices.	2	3
	<b>Totais:</b>	2.4	3.8

Tabela 7 - Avaliação tática da resposta ao serviço

### 2.2.3. Avaliação Física

A avaliação física foi feita nas provas seguintes, tendo em conta que por cada teste o atleta teve 3 tentativas para realizar a prova:

**Flexibilidade:** nesta prova o atleta começa sentado no chão, com as pernas totalmente esticadas e teria que se inclinar para a frente, tentando chegar com as mãos o mais longe possível, mantendo as pernas esticadas. O treinador, com uma régua, iria marcar a distância que o atleta alcançou com as mãos. A distância tem como referência os calcanhares, sendo que se não conseguir chegar aos calcanhares, é contabilizada os centímetros que faltam para chegar lá, ou seja, é contabilizado um valor negativo. Quanto mais longe chegasse com as mãos, melhor a sua flexibilidade do tronco e coxas.

**Resistência muscular média:** nesta prova o atleta teria de fazer o máximo de abdominais em 1 minuto. A posição inicial do atleta é: deitado no chão, com as pernas fletidas, com os calcanhares no chão e com as mãos cruzadas e encostadas ao peito. A partir desta posição, o atleta teria que elevar o tronco até os braços tocarem nos joelhos, voltando depois à posição inicial.

**Resistência muscular superior:** nesta prova o atleta teria de fazer o máximo de extensões de braços em 1 minuto. A posição inicial do atleta é: em prancha facial, com os braços totalmente estendidos. Para contar uma flexão, o atleta teria que fletir os braços até 45° e voltar a fazer a extensão completa dos braços.

**Potência membros inferiores:** nesta prova o atleta teria de saltar o mais alto possível. A posição inicial do atleta é: em posição bípede, com os pés à largura dos ombros, junto a uma parede. Ao sinal do treinador, o atleta teria que saltar para tocar no ponto mais alto da parede. O treinador registou a altura com uma fita métrica.

**Potência membros superiores de direita [MSD]:** nesta prova o atleta teria de lançar a bola o mais longe possível com uma bola medicinal de 2kg, executando um movimento semelhante à da direita no ténis. A posição inicial do atleta é: antes da linha de fundo do campo de ténis, de lado para o campo. Após o lançamento da bola, o treinador registava o ponto em que a bola chegou e media a distância com uma fita métrica.

**Potência membros superiores de esquerda [MSE]:** nesta prova o atleta teria de lançar a bola o mais longe possível com uma bola medicinal de 2kg, executando um movimento semelhante à da esquerda no ténis. A posição inicial do atleta é: antes da linha



de fundo do campo de ténis, de lado para o campo. Após o lançamento da bola, o treinador registava o ponto em que a bola chegou e media a distância com uma fita métrica.

**Potência serviço:** nesta prova o atleta teria de lançar a bola medicinal de 2kg acima da cabeça, o mais longe possível. A posição inicial do atleta é: em posição bípede, com os pés à largura dos ombros, antes da linha de fundo do campo de ténis, de frente para o campo. Após o lançamento da bola, o treinador registava o ponto em que a bola chegou e media a distância com uma fita métrica.

**Potência geral:** nesta prova o atleta teria de estar de costas voltadas a segurar na bola medicinal de 2kg e lança-la o mais longe possível. A posição inicial do atleta é: em posição bípede, com os pés à largura dos ombros, antes da linha de fundo do campo de ténis, de costas para o campo. Após o lançamento da bola, o treinador registava o ponto em que a bola chegou e media a distância com uma fita métrica.

**Velocidade:** nesta prova o atleta teria de percorrer 20 metros no mínimo tempo possível. A distância foi medida com uma fita métrica e o ponto de partida e de chegada foram marcados no chão. A posição inicial do atleta é: em posição bípede, com os pés à largura dos ombros, de frente para a linha de partida.

**Agilidade [Corrida da aranha]:** nesta prova o atleta teria que alcançar 5 pontos diferentes no campo de ténis. A posição inicial do atleta é: em posição bípede, com os pés à largura dos ombros, de frente para a rede. Começa no centro do campo, no T, e tem de tocar nos 5 vértices que as linhas formam, voltando ao T após tocar em cada vértice: lateral direito, diagonal direita, frontal, diagonal esquerdo e lateral esquerdo. A prova termina quando tiver tocado em todos os pontos e ter voltado ao T.

**Passos laterais:** nesta prova o atleta teria de tocar em 2 pontos específicos no campo, fazendo apenas passos laterais, no menor tempo possível. A posição inicial do atleta é: em posição bípede, com os pés à largura dos ombros, de frente para a rede. Começa no centro do campo, no T, toca no corredor de pares do lado direito, volta ao T, toca no corredor de pares do lado esquerdo e termina no T.

**Prova aeróbia [resistência geral]:** nesta prova o atleta percorre 35 voltas ao campo, cerca de 2400 metros, no mínimo tempo possível. O atleta começa junto a um dos postes da rede e não pode pisar ou entrar dentro do campo, podendo apenas correr à volta do campo. Sempre que passa no poste onde começou, conta uma volta.

**Ficha de avaliação:**

					<b>1ª prova</b>	<b>2ª prova</b>
<b>Avaliação</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bom</b>	<b>Médio</b>	<b>Precisa melhorar</b>	08-01- 2015	09-12- 2015
<b>Flexibilidade- Tronco</b>	>7	2.5/7	0/2	<0 cm	-3	2
<b>Resistência Muscular média</b>	>58	51/58	47/51	<47	42	55
<b>Resistência Muscular superior</b>	>49	40/49	30/40	<30	8	36
<b>Potência membros inferiores</b>	>68	55/68	43/55	<43 cm	37 cm	46 cm
<b>Potência MSD</b>	>11.5	9.5/11.5	7.5/9.5	<7.5 m	8 m	9.2
<b>Potência MIE</b>	>11.5	9.5/11.5	7.5/9.5	<7.5 m	7.20 m	8.1
<b>Potência Serviço</b>	>9	7.5/9	6/7.5	<6 m	6.5 m	6.9
<b>Potência geral</b>	>13	10.5/13	8.5/10	<8.5 m	7.5 m	8.8
<b>Velocidade</b>	>3.2	3.2/3.30	3.30/3.50	<3.50 s	4.52 s	3.48 s
<b>Agilidade</b>	>15	15/15.30	15.30/16	<16 s	19.66 s	16.87 s
<b>Passos laterais</b>	>12.8	12.8/13.4	13.4/14	<14 s	18.54 s	15.62 s
<b>Resistência inferior</b>	>8.44	8.44/10.42	10.42/12.20	<12.20 min	11.20 min	10.51 min

Tabela 8 – Valores da avaliação física adaptado de Roetert &amp; Ellenbecker (2008)

#### **2.2.4. Estabelecimento de Objetivos**

Estabelecer objetivos deverá ser uma prática comum a todos os processos de treino. De acordo com Rollo e Haan (2009) e Weinberg (2003), os objetivos devem ser específicos, mensuráveis, orientados para a ação, com limite temporal e desafiantes para o atleta. Ponto isto, existem três tipos de objetivos: de resultado; de prestação; e de processo. Os objetivos de resultado estão relacionados com a conquista de vitórias em torneios ou jogos específicos, não sendo totalmente controláveis pelo atleta. Os objetivos de prestação são controláveis pelo atleta, como por exemplo reduzir o número de erros não forçados de 20 para 15 no primeiro set. Os objetivos de processo estão relacionados com a componente técnica do atleta, por exemplo: na pancada de direita, terminar com o cotovelo virado para a frente. Tendo em conta que os objetivos de processo e de prestação são totalmente controláveis pelo atleta, devem ser os mais valorizados pelo treinador (Weinberg, 2003).

Em primeiro lugar foram definidos objetivos gerais para a época desportiva. Posteriormente, foram definidos objetivos de processo e de resultado, sendo que ambos pretendem orientar o processo para os aspetos mais importantes e aumentar a motivação do atleta em direção a um objetivo previamente conhecido. Os objetivos foram definidos pelo treinador Dário Matias e posteriormente debatidos com o atleta, que concordou com todos estes objetivos definidos para melhorar a sua performance:

##### **Objetivos gerais:**

Em termos táticos, pretende-se que o atleta consiga:

1. Perceber as fraquezas do adversário;
2. Após o amortie, saiba o que fazer consoante a posição do adversário;
3. Ir mais vezes à rede concluir os pontos;
4. Saiba variar mais o jogo consoante o adversário.

Em termos psicológicos, pretende-se que o atleta:

5. Melhore o controlo emocional durante os jogos, não tendo comportamentos agressivos que prejudiquem a sua prestação;
6. Crie rotinas de jogo que o ajudem a manter-se focado nos aspetos relevantes para melhorar a sua prestação.

**Objetivos de processo:**

Em termos técnicos, pretende-se que o atleta melhore:

O serviço

1. Inclinar as ancas para frente;
2. Fletir as pernas;
3. Bater na bola com o braço esticado, no ponto mais alto;

A pancada de esquerda

4. Mudar de pega mais rapidamente;
5. Quebrar sempre os pulsos;

A pancada de direita

6. Armar mais atrás;

O slice

7. Conseguir apanhar a bola na subida, em bolas que ressaltem alto;

O volley

8. Fazer o split-step sempre vai à rede;

O smash

9. Ajustar os pés quando está a recuar para fazer o smash;

A movimentação

10. Postura inclinada para a frente;
11. Apoios mais afastados que os ombros.

Em termos físicos, o objetivo é que o atleta melhore nos 12 parâmetros avaliados no início da época, para alcançar níveis médios no mínimo. Os valores podem ser consultados na tabela 8.

**Objetivos de resultado:**

- Ganhar um torneio FTP em qualquer escalão, Sub-16, Sub-18 ou Sénior.
- Terminar no top 250 de Sénior.
- Terminar no top 100 de Sub 18.
- Terminar no top 50 de Sub 16.

### 2.3. Calendarização Geral da Época Desportiva

A calendarização geral da época desportiva do Illia pode ser observada no calendário seguinte. Como a época desportiva no ténis começa em janeiro e acaba em dezembro, o estágio só teve início em Janeiro de 2015 e terminou em Dezembro de 2015. Este calendário servirá para uma melhor compreensão dos próximos capítulos onde irá ser feita uma revisão mais pormenorizada da época desportiva.

O calendário encontra-se dividido por 4 trimestres, sendo que cada trimestre divide-se por meses e semanas, e cada semana contém as seguintes informações:

- Tipo de microciclo de Treino utilizado, em que cada cor representa uma determinada etapa da periodização:

<b>Preparatório Geral</b>
<b>Preparatório Específico</b>
<b>Pré-competitivo</b>
<b>Competitivo</b>
<b>Transição/Recuperação</b>

Tabela 9 - Etapas da Periodização

- N° de ordem do microciclo.
- Superfície de jogo do torneio.
- Letra correspondente ao nome do torneio (caso tenha existido) e o escalão da competição. O nome dos torneios encontra-se numa tabela depois do calendário.

	Janeiro				Fevereiro				Março			
<b>Semana</b>	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-1	2-8	9-15	16-22	23-29
<b>Microciclo</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Piso</b>	-	-	Relva	-	-	Terra	Duro	-	Terra	-	-	Duro
<b>Torneio</b>	-	-	A-16	-	-	B-16	C-Sen	-	D-16	-	-	E-16

Tabela 10 - 1º trimestre

	Abril					Maio				Junho			
<b>Semana</b>	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28
<b>Microciclo</b>	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
<b>Piso</b>	Duro	-	-	Duro	-	Duro	-	Relva	Relva	-	-	-	Duro
<b>Torneio</b>	F-16	-	-	G-16	-	H-16	-	I-16	J-Sen	-	-	-	K-16

Tabela 11 - 2º trimestre

	Julho					Agosto				Setembro			
Semana	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27
Microciclo	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Piso	Relva	Terra	Terra	Terra	Terra	-	-	Terra	Duro	Duro	-	-	-
Torneio	L-18	M-Sen	N-16	O-18	P-18	-	-	Q-16	R-18	S-Sen	-	-	-

Tabela 12 - 3º trimestre

	Outubro					Novembro				Dezembro			
Semana	28-4	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27
Microciclo	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Piso	-	-	-	-	-	Terra	Relva	Relva	Relva	Terra	-	-	-
Torneio	-	-	-	-	-	T-Sen	U-18	V-Sen	W-Sen	X-18	-	-	-

Tabela 13 - 4º trimestre

Torneios		Escalão
A	2º Torneio Juvenil Nova Morada	(Sub-16)
B	Junqueiro Bowl	(Sub-16)
C	São João TC	(Seniores)
D	Campeonato Regional	(Sub 16)
E	2º Torneio Juvenil António Teixeira	(Sub-16)
F	Clube Tejo sub 12/16	(Sub-16)
G	Open Juvenil MP TÉNIS	(Sub-16)
H	CIDADE DE SANTARÉM	(Sub-16)
I	Taça Primavera 2015	(Sub-16)
J	7º Torneio CPA Anjo Doce	(Seniores)
K	Open S. Pedro	(Sub-16)
L	Póvoa Jovem I	(Sub-18)
M	TORNEIO ACE TEAM SENIOR III	(Seniores)
N	Lumiar Kids Open XIV	(Sub-16)
O	Summer Cup 14&18	(Sub-18)
P	Verão II Carcavelos Ténis	(Sub-18)
Q	Belas summer open	(Sub-16)
R	I Open de Alverca	(Sub-18)
S	São João TC	(Seniores)
T	TAÇA FLORES MARQUES	(Seniores)
U	PÓVOA JOVEM II	(Sub-18)
V	OPEN CONCELHO ODIVELAS	(Seniores)
W	Taça Outono II	(Seniores)
X	Torneio Juvenil de Natal	(Sub-18)

Tabela 14 - Torneios realizados durante a época de 2015

## **2.4. Periodização da época desportiva**

Recorrendo aos primeiros esboços da periodização, já na antiguidade se treinava militarmente e também para as olimpíadas. Com o passar dos anos as olimpíadas ganharam muita importância e a procura de melhores resultados levou à necessidade da sistematização dos treinos (Alvarenga & Pantaleão, 2008). Com os avanços da ciência, as teorias de periodização contemporâneas foram ganhando maior relevância em relação às teorias tradicionais orientadas apenas de forma empírica. Roetert, Reid, & Crespo (2005), definem a periodização do treino como o processo científico e sistemático do planeamento de uma época desportiva, dividindo-a em várias etapas, determinando assim o treinador quando é que o atleta deverá atingir os ‘picos’ de forma durante a época.

O pico de forma do atleta pode ser definido como o estado de preparação ótima adquirido pelos atletas, dentro de cada ciclo de treino, tendo em vista o máximo rendimento possível nas competições importantes. Caracteriza-se pela melhoria das possibilidades funcionais do organismo e pela atuação coordenada de todos os seus órgãos e sistemas (Cunha, 2016).

A periodização pode ser definida também como um processo de estruturação do treino em várias fases para maximizar as hipóteses do atleta em atingir o seu pico competitivo e consequentemente os seus objetivos. O sucesso de um programa de periodização depende essencialmente de vários fatores: Planeamento, volume, intensidade, frequência, especificidade e variação (Roetert et al., 2005).

L.P. Matveiev é por muitos considerado o “pai” da periodização do treino e fundamentou as suas teorias baseando-se na teoria da Síndrome da Adaptação Geral. Matveiev dividiu o macrociclo em três periodos, tendo em conta muitos factores que influenciam o calendário de competições.

## Modelos de Periodização Tradicionais

Segundo Matveiev (1990), a periodização tem como objetivo proporcionar ao atleta o estado no qual ele está preparado para a obter os melhores resultados desportivos. Matveiev elaborou também um modelo, distribuindo as cargas por certos períodos temporais. Os períodos de referência são o preparatório, competitivo e transitório.

**Período Preparatório:** neste período devem ser criadas e desenvolvidas as premissas necessárias para que surja a forma desportiva, devendo ser assegurada a sua consolidação. Assim este período divide-se em duas etapas, uma de preparação geral e outra de preparação específica, sendo que a primeira é mais prolongada (Matveiev, 1990).

Durante a etapa de **preparação geral** a principal preocupação é criar uma boa base de forma desportiva, e para isso é necessário aumentar as capacidades funcionais do organismo desenvolvendo as várias qualidades físicas (Cunha, 2016). Sendo que nesta etapa é fundamental aumentar as capacidades funcionais do atleta, o conjunto de exercícios deverá ser muito amplo e variado, com especial preocupação em desenvolver a resistência geral e da força. Nesta fase, exercícios competitivos devem ter uma percentagem mínima ou em certos casos excluídos.

Na etapa de **preparação específica** a preocupação deverá ser a estrutura e o conteúdo do treino, com o objetivo de criar condições de organização da forma desportiva. A tendência geral da dinâmica das cargas de treino caracteriza-se por um aumento contínuo do volume e da intensidade, com crescimento prevalente do primeiro. Um crescimento acelerado da intensidade causaria um rápido aumento do nível de treino, o que não garantiria um nível de forma física suficientemente duradouro (Cunha, 2016). A preparação técnica é uma tarefa primordial nesta etapa e paralelamente aumenta-se a preparação tática. Desta forma, são criadas melhores condições para o aumento do treino específico, permitindo a combinação harmoniosa das várias componentes da forma desportiva.

**Período Pré-Competitivo:** O período pré-competitivo ou também conhecido por “taper”, é o período final de treino antes das competições principais. Há uma diminuição do nível de trabalho para descansar e preparar um bom desempenho competitivo, sendo também um momento construído para reverter a fadiga induzida pelo treino mas sem perda das adaptações que este provocou (Cunha, 2016).

**Período Competitivo:** após conseguir uma boa forma desportiva, é necessário preservá-la durante este período. A preparação psicológica torna-se fundamental neste



período havendo uma atitude positiva face a possíveis resultados desportivos negativos, mantendo um controlo emocional forte. A preparação técnica e tática asseguram o aperfeiçoamento das formas adotadas da atividade motora até esta fase, aproveitando a coordenação dos movimentos, desenvolvimento tático e ampliação dos conhecimentos especializados (Abrantes, 2006). Nesta fase não são possíveis transformações radicais, já que tal levaria à perda do estado ótimo da forma física, excluindo a possibilidade de obter um rendimento válido em competição (Cunha, 2016).

**Período de Transição:** o objetivo principal nesta etapa é proporcionar algum descanso entre dois macrociclos. Segundo Cunha (2016) este período serve para a manutenção de um certo nível de condição física, garantindo a sequência entre dois períodos de preparação, sem perdas significativas de capacidades/rendimento. Não é uma suspensão do processo de treino mas sim um período para evitar o *overtraining*, devendo ser criadas condições de manutenção de um determinado nível de treino. Segundo Abrantes (2006), este período deve ser utilizado para manter a atividade física regular com uma diminuição da carga de treino, praticando desportos diferentes, aproveitar para melhorar a flexibilidade e/ou tratar de lesões que o atleta possa ter.

Voltando ao tema geral da periodização, Abrantes (2006) refere que pode haver uma periodização simples com um ciclo anual ou uma periodização dupla com um ciclo semestral. Pode também haver uma periodização tripla, dividindo o plano anual em três macrociclos (Cunha, 2016).

## **Modelos de Periodização no Ténis**

Segundo Roetert, Reid, & Crespo (2005), a periodização no ténis pode ser complicada devido a vários fatores:

- Não existe uma pré-época oficial como nos outros desportos.
- Não existe apenas 1 ou 2 eventos muito importantes por ano, praticamente todas as semanas os jogadores têm pontos a defender para o seu ranking.
- O sistema de eliminação dos torneios significa que o atleta tanto pode perder na primeira ronda e jogar apenas um jogo por semana como pode chegar à final e ter de jogar 5 ou 6 jogos por semana.
- Não existe tempo limite de jogo, ou seja, nem o atleta nem o treinador sabem a duração de cada jogo.
- Os atletas têm de competir em várias superfícies de jogo.

Para Roetert, Reid, & Crespo (2005), os treinadores perante estas dificuldades inerentes ao ténis devem considerar os seguintes modelos de periodização para o ténis:

### **Modelo 1: Onda suave ou ‘Wave’**

Neste modelo existem variações da carga em certas fases, havendo um volume maior na fase preparatória e um volume menor, menos 15%, na fase competitiva.

### **Modelo 2: Degrau ou ‘Step’**

Neste modelo existem quebras abruptas da carga de diferentes intensidades, baixa, média e elevada, a curto prazo e a longo prazo. A curto prazo, as cargas de treino são variadas bruscamente de sessão para sessão, semanalmente e mensalmente.

### **Modelo 3: Combinação ou ‘Combination’**

Neste modelo existe uma distribuição igual das cargas em termos de desenvolvimento físico e técnico. O aumento das capacidades físicas sem a melhoria das habilidades específicas do ténis é considerada ineficiente.

### **Modelo 4: Ondulatório ou ‘Undulating’**

Neste modelo existe uma concentração da carga de treino em certas fases, ondulação das cargas, em que é dada ênfase a cada 5-10 semanas. Cada fase tem uma carga própria que serve de preparação para a fase seguinte, para que possa haver uma boa evolução do atleta ao longo do tempo. Este método é indicado para atletas mais experientes e deve ser aplicado de forma inteligente para que o atleta não entre em excesso

de treino. Em cada sessão são ajustadas as séries, repetições, velocidade do exercício e descanso do atleta.

#### **Modelo 5: Superação ou ‘Overreaching’**

Neste modelo o volume e intensidade do treino são aumentados durante um curto período de tempo (uma a duas semanas) e de seguida volta ao método de treino habitual do atleta. Normalmente este método é usado em atletas de nível muito avançado fisicamente.

#### **Modelo 6: Variado ou ‘Other’**

Neste modelo as cargas de treino são planeadas a curto prazo com base no estado físico atual do atleta de forma intuitiva e subjetiva do esforço. É um misto de todos os modelos anteriores, sem haver um planeamento a longo prazo e fixo.

Segundo Crespo (2011), os modelos de periodização contemporâneos que integram todos os elementos do jogo são boas alternativas aos modelos tradicionais.

Um modelo que tem vindo a ser cada vez mais referenciado é a periodização tática. O princípio base deste modelo incide na capacidade do treinador em adaptar as suas metodologias e estruturação do treino com base no tipo de jogo que quer que o atleta adote, sendo que o fator tático deve estar na base desta periodização (Crespo, 2011). O ténis é tático porque qualquer pancada, movimentação ou comportamento é a consequência de uma decisão tomada em qualquer situação de jogo. Mas será que este modelo tenta criar uma resposta uniforme para todas as situações? A resposta é não, pelo contrário, este modelo potencia uma resposta menos mecânica com base em conceitos táticos sólidos para adquirir um eficiente estilo de jogo.

Segundo Crespo (2011), a periodização tática é composta pelos seguintes princípios:

- O aspeto tático é o fator principal da periodização e da organização dos treinos, treinando os aspetos técnicos, físicos e psicológicos com base do fator tático.
- Interação de todos os fatores do jogo em qualquer exercício de treino.
- Grande especificidade, sem treinar fatores isolados do contexto de jogo.
- Grande importância dada à concentração, havendo exercícios com grande complexidade que façam os atletas pensar rapidamente.
- Haver sempre intensidade, dinâmica e criatividade.

- Novo conceito de volume, carga e recuperação. O volume é considerado pelo conjunto de exercícios realizados à máxima intensidade. A carga física deve considerar também a carga psicológica. A recuperação deve considerar o esforço físico como também o esforço psicológico.
- O treino físico deve ser adaptado ao estilo de jogo e o treino no ginásio deve ser usado para recuperação de lesões.
- O estilo de jogo do jogador deve ser flexível o suficiente para o atleta adaptar-se a todos os fatores imprevisíveis do jogo.
- Não haver picos de forma mas manter um nível constante ao longo da época.

A periodização tática não é uma formula mágica que permite ao jogador ganhar todos os jogos mas sim um modelo que permite ajudar o treinador a organizar melhor as suas sessões de treino (Tamarit, 2007).

Segundo Reid et al. (2010), referente a qualquer modelo de periodização, os atletas devem ter 20 semanas por ano, 40% do tempo total do ano, para trabalhar objetivos específicos técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Do ponto de vista físico, é desejável que os atletas tenham pelo menos 6 semanas consecutivas de treino intensivo, sem a pressão dos torneios. Também defende que os atletas não devem ter mais de 3 semanas consecutivas de competições para puderem manter-se saudáveis e ao mais alto nível, sem correrem o risco de lesionarem. Refere também que os programas físicos dos atletas não precisam de parar durante todas as competições, havendo sim uma adaptação das cargas e do volume em períodos competitivos. Desta forma, a monitorização das cargas de treino (sem ser apenas intuitiva) é fundamental para fazer com que cada minuto e cada segundo do treino sejam aproveitados. .

Segundo Sanz et al. (2005), os modelos tradicionais de periodização não se ajustam tão bem como os modelos contemporâneos, defendendo que os mesociclos devem ter a duração de 2 a 4 semanas e podem ser de: Acumulação, com o objetivo de gerar um potencial motor no atleta e criar uma reserva de qualidades básicas; Transformação, com o objetivo de transferir os efeitos ou ganhos da fase de acumulação para esta fase mais específica da modalidade; Realização, com objetivo de atingir o melhor resultado possível nas competições. Este modelo ficou conhecido como 'ATR': acumulação, transformação e realização.

Segundo Sanz et al. (2005), as vantagens dos modelos de periodização mais atuais, mais particularmente o ATR, são as seguintes:

- A possibilidade de adquirir efeitos de treino mais seletivos, imediatos e acumulativos.
- Haver uma maior flexibilidade e adaptação perante as contingências da competição, podendo fazer ajustamentos sem haver grandes mudanças no plano geral da época.

De acordo com Porta & Sanz (2008), o modelo de periodização ATR pode ser melhor adaptado ao ténis havendo duas fases de transformação, uma de transformação geral e de transformação específica. Assim, o modelo passa a ser “ATTR” sendo que a duração de cada um dos mesociclos varia consoante a fase da época em que o atleta se encontra.

Para Sanz et al. (2005) independentemente do tipo de modelo de periodização escolhido, tradicional ou contemporâneo, é indispensável que a periodização da época seja realizada para potenciar a prestação do atleta.

Segundo Roetert & Ellenbecker (2009), o treinador deve começar por identificar os torneios em que o atleta irá participar e os mais importantes; depois deve identificar um período de 6 a 8 semanas para trabalhar mais a parte física; depois deve identificar alguns períodos transitórios onde o atleta irá descansar; e deve ter um objetivo semanal que esteja de acordo com o período que o atleta se encontra.

No caso específico do Illia, a época desportiva foi planeada tendo em conta vários fatores, que serão apresentados de seguida, e em conjunto com o atleta, algo que está de acordo com Crespo, Miley & McInerney (2005), que referem que os atletas devem participar ativamente no planeamento da época para sentirem que fazem parte de todo o processo e que a sua opinião tem valor. Os fatores foram:

- O atleta ainda se encontra numa fase de desenvolvimento físico, psicológico e tático. Desta forma, a época foi pensada principalmente numa base de desenvolvimento das capacidades e melhoria do seu desempenho geral mas dando também relevância à parte competitiva.
- O facto de ter muitas competições onde participar nos 3 escalões, sub-16, sub-18 e Seniores, e de precisar de competir para se manter motivado durante toda a época.

- Os horários e disponibilidade do atleta para treinar. O atleta tinha férias planeadas para algumas semanas da época, em Setembro e Dezembro.
- O seu historial dos anos anteriores (cargas e tempos de repouso que o atleta precisa) influenciaram a forma como foi planeada esta época. Nas épocas anteriores o atleta precisou sempre de ter pelo menos três períodos transitórios durante o ano, visto que a condição física era um dos seus pontos fracos.

Desta forma, foi planeada uma periodização tripla durante o ano, como pode ser verificada na calendarização geral da época desportiva. Nesta periodização foram incluídos diversos mesociclos e os consequentes microciclos. Como no ténis os torneios têm uma estrutura de eliminatórias (quando o atleta perde fica automaticamente fora da competição), sempre que o Illia tinha planeada uma semana competitiva mas perdeu na primeira ronda, passou automaticamente para a fase da semana seguinte. Seguidamente será apresentada a análise pormenorizada da macroestrutura, mesoestrutura e microestrutura.

## 2.5. Macroestrutura

Segundo Cunha (2016) o macrociclo consiste na estrutura de periodização que inclui todas as outras estruturas intermédias, sendo que o objetivo principal é adquirir uma adaptação específica em treino para que se possa atingir máximos níveis de performance em uma ou em várias competições durante a época. Segundo Abrantes (2006), têm uma duração de entre 12 a 20 semanas e tendo em conta essa duração, um ano pode ter um, dois ou três macrociclos, sendo menos frequentes os casos onde exista periodização múltipla, ou seja, mais de três macrociclos. O macrociclo engloba vários mesociclos, com o objetivo de melhorar os fatores que condicionam um atleta ou uma equipa para atingir o pico de forma nas competições.

### 2.5.1. Apresentação dos Macrociclos

A época do Illia foi planeada para ter três macrociclos de duração diferente, em que: o primeiro tinha uma duração maior porque o atleta tinha tido um tempo de recuperação grande durante o período transitório anterior; o segundo uma duração mais pequena que o primeiro devido às férias já marcadas do atleta para setembro; e o terceiro uma duração mais pequena que o segundo. A duração escolhida teve em conta que o atleta já tinha férias marcadas para certas datas do ano e também as características e a fase de desenvolvimento do atleta.

Estes são os três macrociclos definidos no início da época:

<b>1º Macrociclo - 21 semanas</b>	De 5 de janeiro a 31 de maio.
<b>2º Macrociclo - 14 semanas</b>	De 1 de junho a 7 de setembro.
<b>3º Macrociclo - 13 semanas</b>	De 8 de setembro a 7 de dezembro.

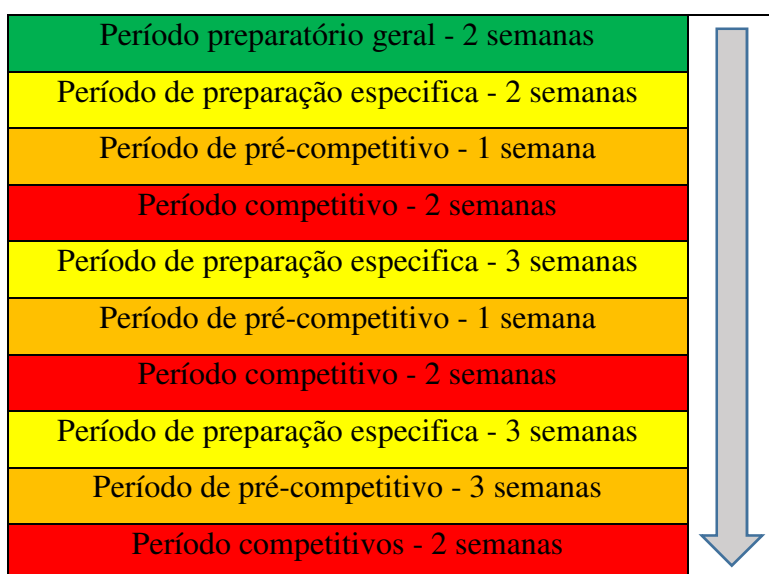
*Tabela 15 - Macrociclos da época desportiva*

### 2.5.2. Discussão dos Macro ciclos

- **1º Macro ciclo**

O primeiro macrociclo teve a duração de 21 semanas, 5 de janeiro a 31 de maio, mas esta duração não está de acordo com Abrantes (2006). A decisão de prolongar o primeiro macrociclo teve como base os planos anuais anteriores onde se verificou que o atleta quando tem períodos onde consegue recuperar totalmente, pode fazer macrociclos com maior volume e competição. Também segundo Abrantes (2006) o plano anual pode conter um, dois ou três macrociclos e está de acordo com aquilo que foi planeado para a época do Illia, havendo três macrociclos definidos.

Segundo Matveiev (1990) o macrociclo é dividido em três grandes períodos: o período preparatório, geral e específico; competitivo, pré-competitivo e competitivo; e transitório. O planeamento do primeiro macrociclo contém estes períodos mas a localização temporal dos mesmo não coincide com a literatura analisada. Este primeiro macrociclo do Illia teve a seguinte estrutura:



*Tabela 16 - Estrutura do 1º macrociclo*

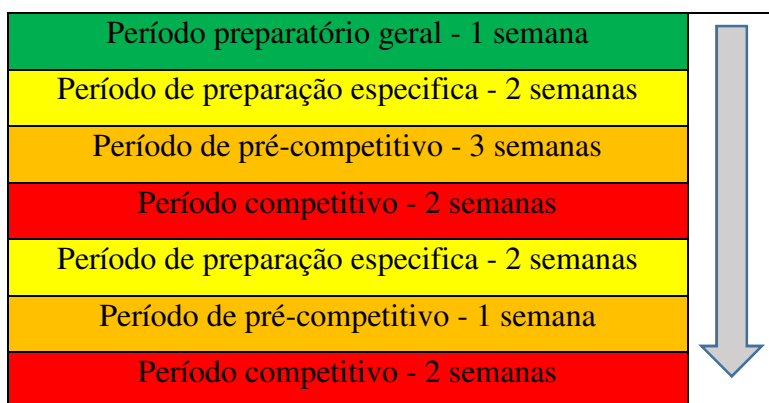
Esta forma de organização do macrociclo foi escolhida tendo em conta que o treinador entendeu que o atleta não precisaria de começar um macrociclo diferente para continuar o processo de desenvolvimento global do atleta, trabalhando mais aspetos específicos da modalidade do que os gerais.

- **2º Macro ciclo**



O segundo macrociclo teve a duração de 14 semanas, 1 de junho a 7 de setembro. Esta duração está de acordo com Abrantes (2006) que refere que os macrociclos têm uma duração de entre 12 a 20 semanas.

Segundo Matveiev (1990) o macrociclo é dividido em três grandes períodos, sendo que o planeamento do segundo macrociclo contém estes períodos mas a localização temporal dos mesmos volta a não coincidir com a literatura analisada. Este segundo macrociclo do Illia teve a seguinte estrutura:

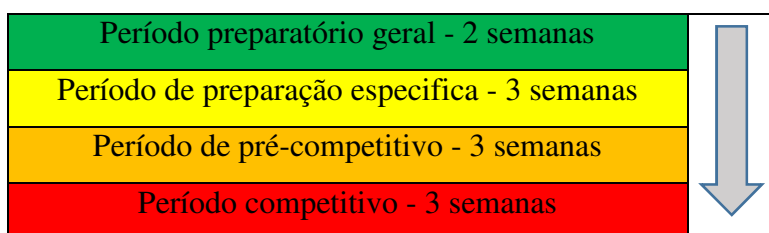


*Tabela 17 - Estrutura do 2º macrociclo*

A opção de optar por um macrociclo mais curto, 14 semanas, teve como base o acumular de fadiga do atleta durante o primeiro macrociclo, sendo que o atleta precisaria de descansar mais cedo do que no primeiro macrociclo.

- **3º Macrociclo**

O terceiro e último macrociclo teve a duração de 13 semanas, 8 de Setembro a 7 de Dezembro, e esta duração está de acordo com Abrantes (2006). O planeamento do terceiro macrociclo contém todos os períodos e desta vez a localização temporal dos mesmos coincide com a literatura, havendo:



*Tabela 18 - Estrutura do 3º macrociclo*

De referir que antes deste macrociclo houve um período transitório de duas semanas para o atleta descansar e evitar o overtraining que está de acordo com Cunha

(2016), referindo que este período serve para a manutenção de um certo nível de condição física, garantindo a sequência entre dois períodos de preparação, sem perdas significativas de capacidades/rendimento.

## 2.6. Mesoestrutura

Os mesociclos são os períodos intermédios que formam os macrociclos. Cada macrociclo é constituído por 4 a 10 mesociclos que podem ter objetivos diferentes para o desenvolvimento de fatores de treino específicos e são compostos por 2 a 6 microciclos devidamente organizados temporalmente (Abrantes, 2006). Segundo Cunha (2016) os mesociclos formam uma fase relativamente completa do processo de treino e a sua duração engloba 3-6 microciclos (usualmente 4, correspondendo ao decurso temporal de 1 mês) do mesmo tipo ou de tipos diferentes.

Esses microciclos podem ser diferentes entre si, promovendo uma determinada sequência de cargas de treino que irão potenciar as capacidades do atleta, ou por outro lado, podem também ser maioritariamente iguais, direcionados mais para o desenvolvimento específico do atleta. A organização do mesociclo deve contemplar o heterocronismo dos processos de adaptação, elevando ou reduzindo o nível da solicitação de treino em cada microciclo, consoante as necessidades desses processos (Cunha, 2016).

Segundo Abrantes (2006) a sequência temporal dos mesociclos obedece a uma ordem estrutural que preferencialmente procura um aumento progressivo das cargas e um carácter cada vez mais específico do processo de treino. Segundo Cunha (2016) e Crespo & Reid (2009), a classificação dos mesociclos utilizada para a análise do processo de treino é a seguinte:

- **Mesociclo Inicial ou base geral**

Duração: 2 a 6 semanas.

Este mesociclo começa no início do período preparatório e caracteriza-se por haver muito volume mas com uma intensidade baixa nos treinos. Segundo Roetert & Ellenbecker (2009), na fase preparatória o volume de ser alto e a intensidade deve variar entre baixa a moderada. Neste mesociclo procura-se essencialmente a melhoria das capacidades funcionais e a aquisição ou transformação das capacidades técnicas/táticas. A condição física e o treino técnico são a parte mais importante nestas semanas.

- **Mesociclo Preparatório ou base específico**

Duração: 2 a 6 semanas.

Este mesociclo ocorre durante o período preparatório específico e caracteriza-se por haver menos volume do que no mesociclo inicial e um aumento gradual da intensidade nos treinos. Neste mesociclo procura-se a combinação harmoniosa e complexa dos fatores específicos da modalidade de forma a preparar o atleta para o

período competitivo que se seguirá, abordando cada vez mais aspetos relativos à tomada de decisão e à preparação tática. Nesta fase, podem ocorrer competições que ajudam a avaliar se o processo está a ir da direção pretendida.

- **Mesociclo pré-competitivo ou controlo**

Duração: 2 a 3 semanas.

Segundo Roetert & Ellenbecker (2009), na fase pre-competitiva o treino deve alterar-se, havendo mais intensidade e menos volume.

A preparação tática ganha muita importância como também a preparação psicológica, promovendo um envolvimento positivo e criando rotinas mentais para o atleta conseguir gerir da melhor forma as competições. Nesta fase ocorrem torneios de preparação para o atleta e a duração deste período depende muito do nível do jogador. As correções ou ajustes devem ser mínimas, de forma a não alterar o nível de confiança do atleta, visto que não há tempo de consolidá-las.

- **Mesociclo competitivo**

Duração: 2 a 3 semanas.

Este mesociclo ocorre no período competitivo e caracteriza-se por haver um aumento do tempo de repouso para facilitar a recuperação do atleta entre os exercícios. Segundo Roetert & Ellenbecker (2009), durante a competição, o volume deve ser baixo mas a intensidade muito alta, sendo que os jogos contam como intensidade muito alta. Nesta fase espera-se que o atleta esteja no seu pico de forma e que se mantenha nesse pico durante todo o mesociclo. A preparação tática deve agora ser adaptada a cada adversário que o atleta enfrente e tendo em conta se a superfície de jogo é em piso rápido, terra ou relva. Devem ser promovidas rotinas mentais que ajudem o atleta a lidar com a tensão inerente ao período competitivo, visto que é nesta altura que as competições mais importantes ocorrem. Nesta fase não podem haver correções ou mudanças no estilo de jogo do atleta.

- **Mesociclo de recuperação**

Duração: alguns dias a 3 semanas. Pode ser mais prolongado em caso de lesão.

Este mesociclo ocorre frequentemente no período transitório mas também pode ocorrer noutros períodos caso o atleta precise de descanso. A intensidade é muito baixa e o volume de treino deve igualmente ser reduzido (Roetert & Ellenbecker, 2009). Podem ser praticados outros desportos potenciando o divertimento e a boa disposição, para haver um descanso físico e psicológico. Apesar disso, deverá continuar o contacto com a

modalidade para evitar a regressão das adaptações ao nível técnico. Segundo Coutinho (2008) podem haver dois tipos diferentes de mesociclos de recuperação: um período de recuperação ativa após um mesociclo competitivo; e um período de recuperação mais passiva realizado no final da época, onde normalmente ocorre o período de férias do atleta. Este mesociclo pode também ser utilizado em caso de lesão do atleta, variando a sua duração tendo em conta a gravidade da lesão.

### 2.6.1. Apresentação dos Mesociclos

Aqui irão ser apresentados alguns mesociclos (um exemplo de cada um) realizados entre janeiro e dezembro de 2015, segundo a classificação apresentada anteriormente. Cada mesociclo é caracterizado segundo o tipo de mesociclo e a duração do mesmo, sendo que cada mesociclo terá um quadro associado com outras informações (data, nº de microciclo, piso e torneio jogado). Os restantes mesociclos da época desportiva encontram-se em anexo.

- **Mesociclo 1**

Tipo de mesociclo: Inicial ou base geral

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.

<b>Data</b>	5 de janeiro a 18 de janeiro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	1 e 2
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 19 - Mesociclo 1

- **Mesociclo 2**

Tipo de mesociclo: Preparatório ou base específico

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.

<b>Data</b>	19 de janeiro a 1 de fevereiro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	3 e 4
<b>Piso</b>	Relva
<b>Torneio(s)</b>	A-16

Tabela 20 - Mesociclo 2

- **Mesociclo 3**

Tipo de mesociclo: Pré-competitivo ou controlo

Duração do mesociclo: 1 semana

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	2 de fevereiro a 8 de fevereiro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	5
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 21 - Mesociclo 3

- **Mesociclo 4**

Tipo de mesociclo: Competitivo

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Treino tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	9 de fevereiro a 22 de fevereiro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	6 e 7
<b>Piso</b>	Terra e duro
<b>Torneio(s)</b>	B-16 e C-Sen

Tabela 22 - Mesociclo 4

- **Mesociclo 11**

Tipo de mesociclo: Recuperação

Duração do mesociclo: 1 semana

Objetivos gerais: Recuperação activa, baixo volume e pouca intensidade. Praticar outros desportos de forma lúdica.

<b>Data</b>	1 de junho a 7 de junho
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	22
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 23 - Mesociclo 11

### **2.6.2. Discussão dos Mesociclos**

Neste capítulo irá ser discutida a forma como os mesociclos foram organizados, consoante a sua localização temporal e a sua duração. A discussão não será feita individualmente para cada mesociclo mas sim na sua globalidade. A maioria dos mesociclos são compostos por 2 ou 3 microciclos, estando de acordo com Abrantes (2006). Apenas os mesociclos 3, 6, 12 e 17 são constituídos por 1 microciclo.

Em relação aos mesociclos de base geral 1, 12 e 20 todos eles são a seguir a um mesociclo de recuperação e antecedem um período de base específica, o que está de acordo com a literatura (Crespo & Reid, 2009). Em relação à sua duração, que segundo a Crespo & Reid (2009) deve ser de 2 a 6 semanas, apenas o mesociclo 12 não cumpre com este requisito, tendo apenas 1 semana. E segundo a literatura analisada, uma semana de preparação geral não é o suficiente para haver uma evolução significativa no atleta.

Em relação aos mesociclos de base específica 2, 5, 8, 13, 16 e 21 todos eles são a seguir a um mesociclo de base geral e antecedem um período pré-competitivo, o que está de acordo com a literatura (Crespo & Reid, 2009). Em relação à sua duração, que segundo Crespo & Reid (2009) deve ser de 2 a 6 semanas, todos eles cumprem este requisito, variando entre 2 a 3 semanas.

Em relação aos mesociclos pré-competitivos 3, 6, 9, 14, 17 e 22 todos eles são a seguir a um mesociclo de base específico e antecedem um período competitivo, o que está de acordo com a literatura (Crespo & Reid, 2009). Em relação à sua duração, que segundo Crespo & Reid (2009) deve ser de 2 a 3 semanas no máximo, os mesociclos 3, 6 e 17 não cumprem com este requisito porque apenas têm uma semana de duração. Segundo Crespo (2011), é preciso haver tempo para criar rotinas de jogo e uma boa preparação tática.

Em relação aos mesociclos competitivos 4, 7, 10, 15, 18 e 23 todos eles são a seguir a um mesociclo pré-competitivo e antecedem um período de recuperação, o que está de acordo com a literatura (Crespo & Reid, 2009). Em relação à sua duração, que segundo Crespo & Reid (2009) deve ser de 2 a 3 semanas no máximo, todos eles cumprem este requisito, variando entre 2 a 3 semanas. Está também de acordo com Reid et al. (2010), que também defende que os atletas não devem ter mais de 3 semanas consecutivas de competições para puderem manter-se saudáveis e ao mais alto nível. Segundo Roetert



& Ellenbecker (2009), durante a competição o volume deve ser baixo, não estando de acordo com aquilo que foi realizado, visto que o volume manteve-se igual.

Em relação aos mesociclos de recuperação 11, 19 e 24 todos eles são a seguir a um mesociclo competitivo e antecedem um período de base geral, o que está de acordo com a literatura (Crespo & Reid, 2009). Em relação à sua duração, que segundo Crespo & Reid (2009) deve ser desde alguns dias a 3 semanas, todos eles cumprem este requisito, variando entre 1, 2 e 3 semanas. Estes períodos foram também escolhidos tendo em conta as férias do atleta. Segundo Roetert & Ellenbecker (2009), o volume nesta fase deve diminuir, estando de acordo com aquilo que aconteceu, visto que foram reduzidas o número de sessões de treino, nos mesociclos de recuperação.

Em relação à estruturação geral, segundo Reid et al. (2010), os atletas devem ter pelo menos 20 semanas por ano, 40% do tempo total do ano, para trabalhar objetivos específicos. Tendo em conta que durante a época houveram 26 semanas em que o atleta não esteve em período pré-competitivo ou competitivo, pode dizer-se que está de acordo com a literatura.

Durante a época o máximo de semanas consecutivas sem torneios foi de 5 semanas mas para Reid et al. (2010), do ponto de vista físico, é desejável que os atletas tenham por ano pelo menos 6 semanas consecutivas sem a pressão dos torneios. De seguida, irá ser analisada a microestrutura do plano anual.

## 2.7. Microestrutura

Os microciclos são as períodos intermédios que formam os mesociclos. Cada mesociclo é constituído por 3 a 6 microciclos que podem ter objetivos diferentes para o desenvolvimento de fatores de treino específicos. Normalmente cada microciclo corresponde a uma semana de treino/jogo, ou seja, pode ter várias sessões de treino consoante o número de horas que o atleta treina por semana (Crespo & Reid, 2009).

De acordo com Crespo & Reid (2009), os microciclos podem ter as seguintes características:

- **Microciclo Preparatório**

Este microciclo é realizado na fase preparatória do atleta, para criar uma base sólida para as fases seguintes. Na fase preparatória de base geral, deve haver 80% de treino mais direcionado para o físico e 20% para aspetos mais específicos da modalidade. Na fase preparatória de base específica, deve haver uma redução do treino físico para 50%, um aumento para 35% para aspetos mais específicos da modalidade e aplicar também 15% em treino combinado.

- **Microciclo Pré-competitivo**

Este microciclo é realizado na fase pré-competitiva do atleta, deve haver 50% de treino direcionado para aspetos específicos da modalidade. 30% para o treino físico específico, movimentações principalmente, e 20% para realizar jogos de treino ou jogos de torneio. É neste microciclo onde é procurado estabelecer um nível de forma ótimo para as competições onde o atleta participe.

- **Microciclo ‘Tapering’**

Este microciclo é realizado na fase competitiva do atleta, antes de um microciclo competitivo, onde deve haver uma redução do volume de treino para preparar o atleta para a competição. O taper ou tapering é uma redução progressiva e não linear da carga de treino, durante um período de tempo variável, com o objetivo de reduzir o stress fisiológico e psicológico provocados pelo treino diário e otimizar o desempenho (Reid et al., 2010). Segundo este autor, o principal objetivo do taper é a eliminação da fadiga acumulada durante os períodos da época de treino mais intensos através da redução do volume de treino, dando mais tempo ao corpo para recuperar. Neste microciclo os exercícios devem ser muito parecidos aquilo que o atleta irá encontrar em competição, com uma redução do volume mas mantendo uma intensidade alta.

- **Microciclo Competitivo**

Este microciclo é realizado na fase competitiva do atleta, depois de um microciclo tapering, onde aproximadamente 70% do tempo é dedicado à competição e 30% ao treino. Durante os treinos, o objetivo é preparar o atleta para o próximo jogo ou fazer uma recuperação ativa do jogo anterior. Não é recomendado fazer mais de 3 semanas consecutivas de microciclos competitivos para não aumentar significativamente o risco de lesão (Reid et al., 2010).

- **Microciclo de recuperação**

Este microciclo pode ocorrer na fase transitória ou em períodos em que o atleta precisa de recuperar fisicamente e psicologicamente. Quando o atleta se encontra lesionado também é necessário fazer um ou mais microciclos de recuperação, dependendo da gravidade da lesão. Existem duas grandes formas de recuperar, passivamente e ativamente, e ambas têm as suas finalidades específicas. A recuperação passiva, especialmente durante o sono, é uma área que ainda não está muito bem percebida pelos treinadores e atletas. O sono é provavelmente a melhor maneira de recuperar do atleta, uma boa noite de sono de entre 7 a 9 horas fornece um tempo importantíssimo de adaptação física, neurológica, metabólica e emocional. Para além do sono, a meditação, ler e ouvir musica relaxante são outras formas de descansar passivamente (Coutinho, 2008).

Em relação à recuperação ativa, existem várias formas de recuperar ativamente e normalmente os atletas fazem-no logo após as sessões de treino, embora também possa ser intercalada entre sessões ou jogos. Estas sessões de recuperação ativa, com pouca intensidade, têm como objetivo acelerar a eliminação de lactato com o aumento da circulação sanguínea e pode ser feita através de uma corrida leve ou praticando outros desportos de forma lúdica se houver mais fadiga emocional (García et al., 2001).

### 2.7.1. Apresentação dos Microciclos

Aqui irão ser apresentados alguns microciclos realizados entre janeiro e dezembro de 2015, segundo a classificação apresentada anteriormente. Cada microciclo contém as seguintes informações: nº do microciclo; tipo de microciclo; objetivo semanal; data; duração dos treinos; objetivos específicos, técnico-táticos, físicos e psicológicos, para cada dia da semana. É necessário referir que apesar de cada dia da semana ter um objetivo principal referido no quadro, foram sempre trabalhados outros aspetos durante os treinos. Os restantes microciclos encontram-se em anexo.

- **Microciclo 1**

<b>Microciclo Preparatório ou base geral</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.			
<b>Data:</b> 5 de janeiro a 11 de janeiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Avaliação física e técnica. Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Avaliação física	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Força membros inferiores	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Força membros superiores	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico do volley, smash e serviço.	Treino aeróbico	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico do volley, smash e serviço.	Coordenação geral	-
<b>Sábado</b>	Melhoramento técnico do volley, smash e serviço.	Treino aeróbico	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 24 - Microciclo 1

- **Microciclo 3**

<b>Microciclo Preparatório ou base específico</b>
---

<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 19 de janeiro a 25 de janeiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 25 - Microciclo 3

- **Microciclo 5**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático, padrões de jogo. Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 2 de fevereiro a 8 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Coordenação geral	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 26 - Microciclo 5

- **Microciclo 6**

<b>Microciclo Tapering</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático, padrões de jogo. Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 9 de fevereiro a 15 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 27 - Microciclo 6

- **Microciclo 7**

<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático, padrões de jogo. Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 16 de fevereiro a 22 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático, padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 28 - Microciclo 7

- **Microciclo 22**

<b>Microciclo de Recuperação</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Recuperação ativa e passiva.			
<b>Data:</b> 1 de junho a 7 de junho		<b>Duração dos treinos:</b> 1 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>3ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>4ª feira</b>	Treino com jogos lúdicos.	Recuperação ativa	-
<b>5ª feira</b>	Folga	-	-
<b>6ª feira</b>	Treino com jogos lúdicos.	Recuperação ativa	-
<b>Sábado</b>	Folga.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 29 - Microciclo 22

### **2.7.2. Discussão dos Microciclos**

Neste capítulo irá ser discutida a forma como os microciclos foram organizados, consoante as suas características e tendo em conta a bibliografia analisada. A discussão não será feita individualmente para cada microciclo mas sim na sua globalidade.

Em relação aos Microciclos Preparatórios ou base geral, foram realizados um total de 5 microciclos, com o objetivo de criar uma base sólida para os microciclos seguintes. De acordo com Crespo & Reid (2009), neste tipo de microciclo o treino deve ser direcionado para a componente física, algo que está de acordo com o que foi realizado nestes microciclos. Em todos os microciclos de base geral o objetivo principal foi o melhoramento físico juntamente com a melhoria das capacidades técnico-táticas do atleta.

Em relação aos Microciclos Preparatórios ou base específica, foram realizados um total de 15 microciclos, havendo uma mudança do treino geral para aspetos mais específicos da modalidade. De acordo com Crespo & Reid (2009), neste tipo de microciclo o treino físico deve reduzir em relação ao microciclo anterior e deve ser aumentando o tempo investido em exercícios mais específicos da modalidade.

Em relação aos Microciclos Pré-competitivos, foram realizados um total de 11 microciclos, com o objetivo de preparar o atleta para atingir a sua melhor forma. Segundo Crespo & Reid (2009), neste tipo de microciclo o treino deve ser totalmente direcionado para aspetos específicos da modalidade, dando também já importância ao aspeto competitivo, algo que está de acordo com o que foi realizado nos 11 microciclos analisados. Nestes microciclos foi dada também importância ao aspeto psicológico que está inerente ao aspeto competitivo já referido.

Em relação aos Microciclos Tapering, foram realizados um total de 6 microciclos, com o objetivo de manter o atleta na sua melhor forma e prepará-lo para as competições. De acordo com Crespo & Reid (2009) e Roetert & Ellenbecker (2009), neste tipo de microciclo deverá haver uma redução do volume de treino mas mantendo uma intensidade alta, com predominância de exercícios competitivos, havendo a eliminação da fadiga acumulada nos microciclos anteriores e mantendo a forma desportiva. A literatura está de acordo com o que foi realizado nos microciclos tapering, visto que os exercícios realizados eram predominantemente competitivos e semelhantes ao jogo formal. Em termos de redução de volume, apesar do tempo de treino se manter igual, ou



seja, 2 horas, a carga de treino foi diminuída, com tempos de pausa maiores entre os exercícios, nos microciclos tapering.

Em relação aos Microciclos Competitivos, foram realizados um total de 8 microciclos, com o objetivo de manter o atleta na sua melhor forma e garantir que o atleta estivesse bem preparado para competir, especialmente a nível psicológico. De acordo com Crespo & Reid (2009), o objetivo é preparar o atleta para o próximo jogo, em que grande parte do tempo é dedicado à competição, ou fazer uma recuperação ativa do jogo anterior, algo que está de acordo com o que foi realizado visto que nestes microciclos foi dado grande ênfase à parte competitiva, aspeto tático e psicológico, e à recuperação nos dias seguintes ao jogo. O máximo de microciclos competitivos consecutivos foi de dois, mas houve dois momentos durante a época (julho e novembro) onde o atleta competiu durante 5 semanas consecutivas, o que não está de acordo com Reid et al. (2010) que defende que não é recomendado fazer mais de 3 semanas consecutivas em competição (devido ao risco de lesão).

Em relação aos Microciclos de Recuperação, foram realizados um total de 6 microciclos, com o objetivo de recuperar fisicamente e psicologicamente o atleta. De acordo com Crespo & Reid (2009) o objetivo é a recuperação do atleta com a eliminação da fadiga acumulada anteriormente, podendo ser uma recuperação passiva ou activa, em que se podem praticar outros desportos, o que vai de acordo com aquilo que se realizou ao longo da época, onde o atleta fez recuperações passivas e ativas.

O gráfico seguinte demonstra a distribuição dos microciclos:

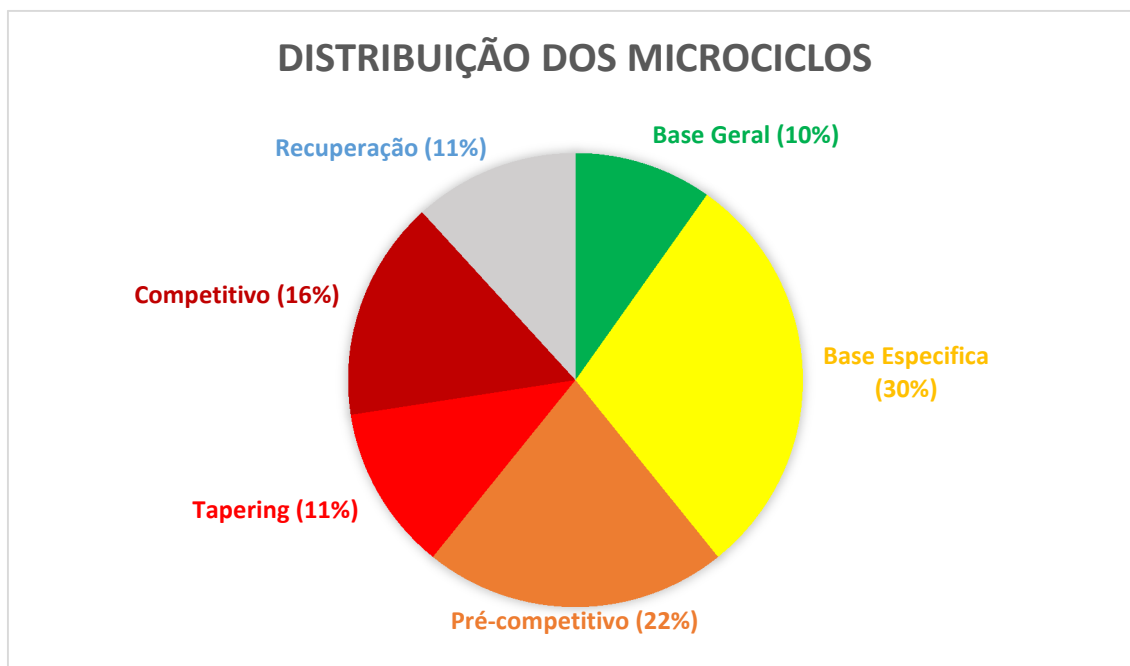


Gráfico 1 – Distribuição dos microciclos

Em termos estatísticos, podemos verificar que:

- Houve um total de 51 microciclos ao longo da época.
- Houve uma predominância dos microciclos de Base Específica e Pré-competitivos, havendo 26 microciclos.
- Os microciclos de Base Geral foram os menos utilizados, apenas 5 microciclos.
- Se dividirmos a época em termos de preparação e competitivos, houve 51% de microciclos de preparação e 49% de microciclos competitivos.
- Os microciclos de Base Específica foram 3 vezes superiores aos de Base Geral, revelando que o treino específico foi privilegiado ao longo da época.
- Durante a época desportiva, o atleta treinou durante 45 semanas e descansou durante 6 semanas.

## 2.8. Sessões de Treino

O treino é composto por uma determinada estrutura, que cada treinador concerne face à sua filosofia e aos conhecimentos adquiridos, com a experiência/prática e com a sua formação académica. Essa estrutura deve estar presente nos seus treinos para que o treino seja algo com continuidade e haja evolução do atleta. Isso não significa que os treinos sejam sempre iguais mas sim que a sua base esteja sempre presente, com as devidas adaptações tendo em conta a fadiga dos atletas e aos objetivos de cada sessão de treino (Miglinas et al., 2009). Desta forma, é então necessário haver um planeamento dos conteúdos de cada sessão para que tudo faça parte de um caminho a seguir pelo atleta, um rumo/trajeto que o treinador traça para o atleta chegar ao sucesso (Coutinho, 2008). Deste modo, a análise das sessões de treino torna-se fundamental para avaliar o treino desenvolvido ao longo da época desportiva.

Em termos das sessões de treino, a Internacional Tennis Federation [ITF] (2007) recomenda que se tenha em conta os seguintes princípios gerais:

1. Para planear as sessões de treino, o treinador deve ter em conta: os meios e instalações disponíveis; a sua filosofia pessoal; as características do atleta; os objetivos a curto prazo; e os objetivos a longo prazo.
2. Em cada sessão o treinador deve avaliar qual será a carga ideal para aquele treino específico para desafiar a capacidade adaptativa do atleta (Coutts et al., 2010).
3. O treinador deve ter um objetivo para todas as sessões de treino e planear as sessões de acordo com esse objetivo. Os objetivos devem ser definidos depois da avaliação feita ao atleta (García et al., 2001).
4. É muito importante que todos os dias sejam treinados os aspetos principais do jogo de ténis: serviço; resposta; jogo de fundo; jogo de rede ou aproximação à rede e volley; e os passing shots. Crespo e Reid (2009) acrescentam que uma sessão de treino deve conter todos os aspectos principais da modalidade, a técnica, tática, físico e psicológico, sendo que é desejável que os treinos sejam realizados da parte da manhã enquanto os atletas não estão cansados das outras atividades como a escola por exemplo.
5. No período preparatório, o máximo de tempo por exercício pode ir até 20 minutos, enquanto que no período pré-competitivo pode ir até 10 minutos, com 2 minutos de paragem.

6. No período Preparatório de Base Geral, as sessões físicas devem ser a prioridade e devem ser realizadas antes das sessões técnicas.
7. No período preparatório de base específica, as sessões técnicas podem ser realizadas antes das sessões físicas ou táticas.
8. No período pré-competitivo, as sessões táticas devem ser realizadas antes das técnicas, caso haja duas sessões nesse dia.
9. É importante que haja um aquecimento físico e técnico antes do início da parte principal do treino (Coutinho, 2008).
10. O aquecimento físico, entre 10-15 minutos, deve começar por ter uma intensidade baixa e ir aumentando progressivamente, e pode incluir: corrida ligeira, alongamentos dinâmicos, exercícios de coordenação, etc. O aquecimento técnico, de 20 minutos, deve conter todas as pancadas principais do jogo.
11. Em termos físicos, a velocidade e a resistência anaeróbia sejam trabalhadas após sessões de treino que causem pouca ou nenhuma fadiga no atleta. No período preparatório deve ser privilegiado o treino aeróbico, 3 vezes por semana. No período pré-competitivo deve ser privilegiado o treino de força, 2 a 3 vezes por semana. No período competitivo deve ser privilegiado o treino com exercícios curtos e explosivos. No período transitório, a recuperação ativa deve conter a prática de outras modalidades (García et al., 2001).
12. Em termos psicológicos, no período preparatório deve ser trabalhado a motivação e o esforço máximo. No período pré-competitivo deve ser trabalhado o controlo emocional, a concentração e o pensamento positivo. No período competitivo deve ser trabalhada a visualização e o controlo comportamental. No período transitório deve ser promovido o divertimento e o gosto pela modalidade (Coutinho, 2008).
13. O treino psicológico, em termos gerais, deve ser realizado 15 a 20 minutos por sessão de treino e pode estar incluído em exercícios técnicos ou táticos (García et al., 2001).
14. Devem ser trabalhados os pontos fortes dos atletas nos dias que antecem os torneios, especialmente para aumentar a auto-confiança do atleta. No dia anterior ao jogo, deve ser realizado uma redução do volume de treino.
15. Após sessões que causem muita fadiga, devem ser planeadas sessões com pouca intensidade e pouco volume (García et al., 2001). Depois de sessões com cargas muito elevadas, não devem ser realizadas sessões que requerem velocidade, potência

ou força máxima. E após os dias de folga em que o atleta tenha tido tempo suficiente para recuperar, deve ser planeado um treino com muito volume e intensidade.

16. Caso haja duas sessões num dia, deve ser colocada em primeiro, de manhã, a sessão mais importante que contenha o objetivo principal (García et al., 2001).
17. Em sessões de treino de 2 horas (treino em grupo), a estrutura deve ser a seguinte: 10 minutos aquecimento físico, 20 minutos de aquecimento técnico, 1 hora e 15 minutos para a parte principal, 10 minutos para o retorno à calma e 5 minutos para rever o que foi trabalhado na sessão de treino.
18. Sessões de treino muito longas, mais de 2h30min, levam a que haja desmotivação, risco de lesão acrescido e de sobre treino (Crespo e Reid, 2009). O que está de acordo com García et al. (2001) que não concordam com a realização de sessões muito extensas.
19. O treino do serviço deve ser incluído no início da sessão de treino enquanto o sistema nervoso central está menos desgastado. O treino do serviço não deve ser apenas técnico, o ideal é conseguir conjugar todas as outras componentes táticas, físicas e psicológicas (García et al., 2001).
20. Sempre que possível, é importante treinar nas mesmas condições, como a superfície de jogo e as bolas, que o atleta irá enfrentar no próximo torneio, para que o atleta esteja melhor preparado para as condições que vai enfrentar (Cayolla, 2004).
21. Após exercícios de grande desgaste, é importante fazer exercícios mais leves para dar tempo ao atleta de recuperar do exercício anterior.
22. Na parte final do treino deve haver um retorno à calma com um jogo divertido, alongamentos ou corrida ligeira e o treinador deve rever resumidamente o que foi trabalhado na sessão, dando oportunidade aos atletas para fazerem questões.

Quando os atletas treinam praticamente todos os dias, é necessário que o aspeto competitivo esteja presente, para que os atletas não fiquem desmotivados e sem vontade de treinar (Brabenec, 1999). Segundo este autor, deve ser realizado pelo menos um jogo completo (em treino ou competição) a cada duas semanas e defende também que sessões de treino apenas com exercícios dedicados ao aspeto técnico conduzem a que o atleta perca o seu instinto competitivo, e pior ainda, perca a vontade de treinar e competir.

### 2.8.1. Apresentação das Sessões de Treino

Aqui irão ser apresentadas alguns exemplos das sessões de treino realizadas ao longo da época desportiva. Ao longo do ano foram realizadas mais 200 sessões de treino mas aqui serão apresentadas apenas 6 sessões de treino referentes aos vários tipos de microciclos. Importa referir que a estrutura das sessões de treino não é totalmente inflexível, havendo certas ocasiões em essa estrutura foi adaptada ao momento específico do treino. Por exemplo, em certas ocasiões alguns exercícios duraram mais tempo do que o planeado para ir ao encontro das necessidades do atleta naquela específica sessão de treino. Por último, é necessário referir também que os tempos de transição entre exercícios não se encontram discriminados nas tabelas seguintes, sendo que a duração entre cada unidade de treino variou entre 1-2 minutos.

- **Sessão de Treino 1 - Microciclo Preparatório ou base geral**

<b>Objetivo:</b>	Trabalho técnico das direitas e esquerdas. Treino de força dos membros inferiores.
<b>Data:</b>	21 de Setembro de 2015, segunda-feira.
<b>Duração:</b>	2 horas.

Unidade de Treino	Tempo	%	Descrição dos Exercícios
Aquecimento Geral	5'	4%	Aquecimento com mobilização articular, alongamentos dinâmicos e “escadinhas de coordenação”.
Treino Físico (Membros Inferiores)	30'	25%	Sequência de exercícios com uma carga leve no início (aquecimento específico) aumentando para cargas mais pesadas e com menos repetições. Exercícios: Agachamentos, “lounes”, saltos verticais e horizontais com resistência, elevação das coxas e dos gêmeos (sem e com resistência).

Aquecimento com bola	10'	9%	Aquecimento semelhante ao de um jogo oficial (controlo de bola no mini-ténis, controlo de bola no fundo do campo, na rede, serviços e resposta).
Treino Técnico (Direitas e Esquerdas)	30'	25%	Exercícios analíticos para o desenvolvimento técnico da pancada de direita e esquerda, em que as bolas são colocadas à mão pelo treinador. A velocidade do exercício é muitas vezes inferior à de jogo para dar tempo ao jogador de corrigir ou melhorar o aspecto técnico requerido.
Treino Técnico (Jogo de rede)	15'	12%	Exercícios analíticos para o desenvolvimento técnico do volley e smash, em que as bolas são colocadas pelo treinador (com cesto de bolas). A velocidade do exercício é muitas vezes inferior à de jogo para dar tempo ao jogador de corrigir ou melhorar o aspecto técnico requerido.
Treino Técnico (Serviço e Resposta)	20'	16%	Treino isolado do serviço (apenas é feito o serviço) com um aspecto técnico requerido ao atleta para melhorar. No treino de resposta, é o treinador que faz o serviço com uma velocidade adequada à correcção técnica requerida.
Treino Competitivo	10'	9%	Jogo competitivo final, muitas vezes é realizado um super tie-break ou apenas um tie-break para terminar o treino.
<i>Nota: Os tempos de transição entre cada exercício variaram entre 1-3 minutos.</i>			

Tabela 30 - Sessão de treino 1

- Sessão de Treino 2 - Microciclo Preparatório ou base específico**

<b>Objetivo:</b>	Trabalho técnico da movimentação. Treino de velocidade e potência.
<b>Data:</b>	19 de janeiro de 2015, segunda-feira.
<b>Duração:</b>	2 horas.

Unidade de Treino	Tempo	%	Descrição dos Exercícios
Aquecimento Geral	5'	4%	Aquecimento com mobilização articular, alongamentos dinâmicos e “escadinhas de coordenação”.
Treino Físico (potência e velocidade)	30'	25%	Sequência de exercícios com uma intensidade leve no início (aquecimento específico) aumentando para uma intensidade mais elevada. São trabalhados os membros superiores e inferiores, alternando entre eles. Exercícios: Saltos verticais e horizontais sem resistência, sprints e lançamentos com bola medicinal de 2kg.
Aquecimento com bola	10'	9%	Aquecimento semelhante ao de um jogo oficial (controlo de bola no mini-ténis, controlo de bola no fundo do campo, na rede, serviços e resposta).
Treino Técnico (Movimentação)	25'	21%	Exercícios analíticos para o desenvolvimento técnico da movimentação em court (com ou sem bola). A movimentação trabalhada neste dia foi: split-step, lateral e passos cruzados de recuperação. A velocidade do exercício é normalmente inferior à de jogo para dar tempo ao jogador de corrigir ou melhorar o aspeto técnico requerido.
Treino Técnico (Jogo de rede)	15'	12%	Exercícios analíticos para o desenvolvimento técnico da movimentação na rede (para executar o approach, os volleys e o smash), em que as bolas são colocadas pelo treinador (com cesto de bolas). A velocidade do exercício é muitas vezes inferior à de jogo para dar tempo ao jogador de corrigir ou melhorar o aspeto técnico requerido.
Treino Técnico (Serviço e Resposta)	20'	16%	Treino isolado do serviço (apenas é feito o serviço) com um aspeto técnico requerido ao atleta para melhorar. No treino de resposta, é o treinador que



			faz o serviço com uma velocidade adequada à correção técnica requerida.
Treino Competitivo	15'	13%	Jogo competitivo final, muitas vezes é realizado um short-set ou um super tie-break para terminar o treino.
<i>Nota: Os tempos de transição entre cada exercício variam entre 1-3 minutos.</i>			

Tabela 31 - Sessão de treino 2

- Sessão de Treino 3 - Microciclo Pré-competitivo**

<b>Objetivo:</b>	Trabalho tático, padrões de jogo. Treino de agilidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>Data:</b>	30 de junho de 2015, terça-feira.
<b>Duração:</b>	2 horas.

Unidade de Treino	Tempo	%	Descrição dos Exercícios
Aquecimento Geral	5'	4%	Aquecimento com mobilização articular, alongamentos dinâmicos e “escadinhas de coordenação”.
Treino Físico (Agilidade)	15'	13%	Realização de um percurso com cones e obstáculos que estimula a agilidade do atleta. Começa por fazer o percurso a uma velocidade baixa na primeira repetição (aquecimento específico) e a partir da terceira repetição faz o percurso á sua velocidade máxima.
Aquecimento com bola	10'	9%	Aquecimento semelhante ao de um jogo oficial (controlo de bola no mini-ténis, controlo de bola no fundo do campo, na rede, serviços e resposta).
Treino Tático e Psicológico	40'	33%	Realização de situações de jogo competitivas (sem serviço) com sistemas de pontuação diversos (jogos em que certos pontos valem mais que outros

(Padrões de jogo)			por exemplo) e com certas regras ou condicionantes que estimulem o objetivo tático. Nesta sessão foi trabalhado o padrão de jogo cruzado, em que o ponto começava com ambos os jogadores a baterem a bola cruzada e quando um dos jogadores colocasse a bola ao longo, o ponto começava (tie-break). Caso o jogador que fosse o primeiro a pôr a bola ao longo falhasse, perderia 2 pontos.
Treino Tático (Serviço e Resposta)	20'	16%	Realização de serviços e respostas (1 jogador serve e o outro responde) em que cada jogador tem um objetivo tático. Nesta sessão, foi promovido o serviço aberto e o padrão de resposta cruzada e para o fundo do court.
Treino Competitivo	30'	25%	Jogo competitivo final, realização de 1 set ou mais. O jogo pode ter certas condicionantes que promovam o objetivo da sessão de treino. Nesta sessão, caso o atleta não realizasse as rotinas de jogo (treino psicológico) teria 1 ponto de penalização.
<i>Nota: Os tempos de transição entre cada exercício variam entre 1-3 minutos.</i>			

Tabela 32 - Sessão de treino 3

- Sessão de Treino 4 - Microciclo Tapering**

<b>Objetivo:</b>	Trabalho tático, padrões de jogo. Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.
<b>Data:</b>	23 de março de 2015, segunda-feira.
<b>Duração:</b>	2 horas.

Unidade de Treino	Tempo	%	Descrição dos Exercícios
-------------------	-------	---	--------------------------

Aquecimento Geral	5'	4%	Aquecimento com mobilização articular, alongamentos dinâmicos e “escadinhas de coordenação”.
Treino Físico (Agilidade)	15'	13%	Realização de um circuito físico geral, neste caso foram estabelecidas 5 “estações” diferentes: movimentação frontal; movimentação lateral; simulação de direitas; simulação de esquerdas; e simulação de volleys. Cada estação é realizada durante 10 segundos na velocidade máxima e descansa durante 20 segundos.
Aquecimento com bola	10'	9%	Aquecimento semelhante ao de um jogo oficial (controlo de bola no mini-ténis, controlo de bola no fundo do campo, na rede, serviços e resposta).
Treino Tático e Psicológico (Padrões de jogo)	30'	25%	Realização de situações de jogo competitivas (sem serviço) com sistemas de pontuação diversos (jogos em que certos pontos valem mais que outros por exemplo) e com certas regras ou condicionantes que estimulem o objetivo tático. Nesta sessão foi trabalhada construção do ponto na esquerda do adversário para aproveitar uma bola curta para ir para a rede (até aos 7 pontos e depois troca de lado).
Treino Tático (Serviço e Resposta)	20'	16%	Realização de serviços e respostas (1 jogador serve e o outro responde) em que cada jogador tem um objetivo tático. Nesta sessão, foi promovido o serviço em kick para a esquerda do adversário e a resposta alta (com spin) para os pés do servidor.
Treino Competitivo	40'	33%	Jogo competitivo final, realização de 1 set ou mais. O jogo pode ter certas condicionantes que promovam o objetivo da sessão de treino. Nesta sessão, caso o jogador servisse em kick para a esquerda do adversário e ganhasse o ponto, ganharia 2 pontos em vez de 1.

*Nota: Os tempos de transição entre cada exercício variam entre 1-3 minutos.*

Tabela 33 - Sessão de treino 4

- Sessão de Treino 5 - Microciclo Competitivo**

<b>Objetivo:</b>	Treino tático, padrões de jogo e treino competitivo. Treino das rotinas de jogo.
<b>Data:</b>	2 de abril de 2015, quinta-feira.
<b>Duração:</b>	2 horas.

Unidade de Treino	Tempo	%	Descrição dos Exercícios
Aquecimento Geral	5'	4%	Aquecimento com mobilização articular, alongamentos dinâmicos e “escadinhas de coordenação”.
Aquecimento com bola	10'	9%	Aquecimento semelhante ao de um jogo oficial (controlo de bola no mini-ténis, controlo de bola no fundo do campo, na rede, serviços e resposta).
Treino Tático e Psicológico (Padrões de jogo)	25'	21%	Realização de situações de jogo competitivas (sem serviço) com sistemas de pontuação diversos (jogos em que certos pontos valem mais que outros por exemplo) e com certas regras ou condicionantes que estimulem o objetivo tático. Nesta sessão foi trabalhada construção do ponto na esquerda do adversário para aproveitar uma bola curta para ir para a rede (até aos 7 pontos e depois troca de lado).
Treino Tático (Serviço e Resposta)	20'	16%	Realização de serviços e respostas (1 jogador serve e o outro responde) em que cada jogador tem um objetivo tático. Nesta sessão, foi promovido o serviço em kick para a esquerda do adversário e a resposta alta (com spin) para os pés do servidor.

Treino Competitivo	60'	50%	Jogo competitivo final, realização de 1 set ou mais. O jogo pode ter certas condicionantes que promovam o objetivo da sessão de treino. Nesta sessão, não houve qualquer condicionante.
<i>Nota: Os tempos de transição entre cada exercício variam entre 1-3 minutos.</i>			

Tabela 34 - Sessão de treino 5

- Sessão de Treino 6 - Microciclo de Recuperação**

<b>Objetivo:</b>	Recuperação física e mental.
<b>Data:</b>	3 de junho de 2015, quarta-feira.
<b>Duração:</b>	2 horas.

Unidade de Treino	Tempo	%	Descrição dos Exercícios
Aquecimento Geral	5'	4%	Aquecimento com mobilização articular, alongamentos dinâmicos e “escadinhas de coordenação”.
Jogo de outra Modalidade (variável)	25'	21%	Jogo lúdico de futebol, em que é promovido a diversão e com pouca intensidade.
Aquecimento com bola	30'	25%	Aquecimento semelhante ao de um jogo oficial mas mais prolongado (controlo de bola no mini-ténis, controlo de bola no fundo do campo, na rede, serviços e resposta).
Treino Tático	30'	25%	Realização de pontos (sem serviço) até aos 10, em que a jogada começa com o jogador a tentar fazer um “tweener”. Noutras sessões, foram promovidas situações para executar outros “trick-shots” semelhantes que estimulam a criatividade do atleta e promovem um ambiente mais lúdico.

Treino Competitivo	30'	25%	Jogo competitivo final, realização de shot-set ou um set, sem qualquer condicionante.
<i>Nota: Os tempos de transição entre cada exercício variam entre 2-4 minutos.</i>			

Tabela 35 - Sessão de treino 6

### **2.8.2. Discussão das Sessões de Treino**

Neste capítulo irá ser discutida a forma como as microciclos foram organizadas, consoante a sua duração, distribuição, etc. Antes de mais, algumas considerações sobre todas as sessões de treino realizadas ao longo da época desportiva:

Apesar de algumas sessões de treino não terem objetivos psicológicos específicos, em todas as sessões o treinador procurou que o atleta realizasse o seu esforço/intensidade máximo e que nunca desistisse, estimulando a sua resiliência. Para Fernandez et al. (2006) a intensidade é um dos aspetos principais responsáveis pelo sucesso de um jogador de ténis. De acordo com Garcia et al. (2001), o treino psicológico pode estar incluído em qualquer exercício técnicos, tático ou físico, algo que corresponde ao que foi realizado nas sessões de treino.

Apesar de não constar a parte final do treino (retorno à calma) em nenhuma das sessões, após cada sessão o atleta ficava a alongar e por vezes fazia uma corrida ligeira. Está de acordo com a ITF (2007), referindo que na parte final deve haver um retorno à calma em todas as sessões de treino. É também desejável que o treinador faça uma pequena revisão sobre o que se passou no treino, algo que não aconteceu na maioria das sessões de treino observadas.

Os tempos dos exercícios referidos nas sessões de treino por vezes foram diminuídos ou aumentados consoante a qualidade do atleta na realização dos mesmo. De acordo com a ITF (2007), quando um exercício perde qualidade (por qualquer motivo) deve ser alterado ou optar por outro tipo de exercício.

As cargas de treino foram apenas controladas de forma subjetiva, sem haver um controlo mais preciso, sendo que de acordo com Coutts et al. (2010), o treinador deve avaliar qual será a carga ideal para aquele treino específico para desafiar a capacidade adaptativa do atleta.

Todas as sessões de treino envolveram o treino dos aspetos principais do jogo de ténis: serviço, resposta, jogo de fundo, jogo de rede ou aproximação à rede e os passing shots, que está de acordo com a ITF (2007) e Crespo e Reid (2009). E todas as sessões tiveram objetivos específicos relacionados com os objetivos para a época desportiva, estando de acordo com todos os autores referidos anteriormente.

De acordo com a ITF (2007) e Coutinho (2008) todas as sessões devem ter uma parte dedicada ao aquecimento físico e técnico antes da parte principal, estando de acordo

com o que todas as sessões observadas. Apesar disso, a ITF (2007) recomenda que o aquecimento físico seja entre 10-15 minutos e o aquecimento técnico de 20 minutos, não estando de acordo com aquilo que foi realizado nas sessões.

De acordo com a ITF (2007), após os dias de folga em que o atleta tenha tido tempo suficiente para recuperar, deve ser planeado um treino com muito volume e intensidade, algo que está de acordo com aquilo que observei ao longo da época. Para Cayolla (2004) é também desejável que o atleta treine nas mesmas condições, especialmente o piso e as bolas, em que vai jogar no torneio seguinte. Embora isso não tenha sido possível em muitos torneios devido à falta de campos em piso rápido e terra batida, ocasionalmente o atleta foi treinar a outro clube no dia anterior para poder treinar no piso em que ia jogar no torneio.

Para García et al. (2001) e Crespo e Reid (2009), a realização de sessões muito extensas (mais de 2h30min), levam a que haja desmotivação, risco de lesão acrescido e de sobre-treino. Este aspeto está de acordo com o que foi realizado ao longo da época visto que o treino praticamente nunca ultrapassou as 2 horas. É importante também referir que após sessões muito desgastantes, no dia seguinte o treinador teve esse fator em conta, reduzindo a intensidade e volume da sessão (García et al., 2001).

O treino do serviço foi colocado sempre na parte final do treino embora a ITF (2007) recomende que deva ser incluído no início da sessão de treino enquanto o sistema nervoso central está menos desgastado. A decisão do treinador para colocar o serviço antes da parte competitiva, está relacionada com a gestão do tempo de treino, visto que normalmente o treino do serviço tem uma intensidade mais reduzida. Desta forma, o treinador deu ao atleta um período menos intenso (praticamente de recuperação) na altura de treinar os serviços e respostas, chegando ao treino competitivo após algum tempo de recuperação. Este facto reflete a importância do treinador em variar as intensidades durante o treino, estando de acordo com a ITF (2007) que recomenda que após exercícios de grande desgaste, é importante fazer exercícios mais leves para dar tempo ao atleta de recuperar do exercício anterior.

Apesar de nas sessões de treino não estar especificada o número de paragens dentro de cada unidade de treino (ex: treino físico, 30 minutos), cada exercício teve uma duração entre 5-15 minutos aproximadamente. Posto isto, alguns gráficos podem-nos ajudar a visualizar a estrutura e a duração das sessões de treino:



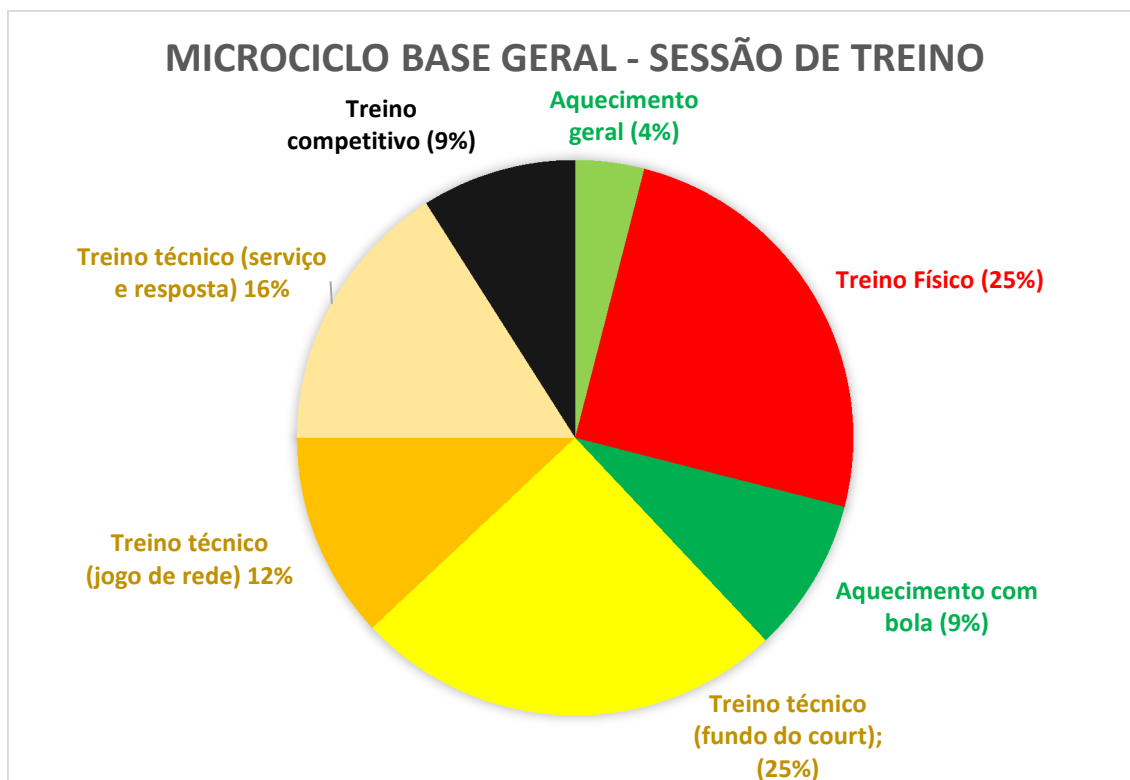


Gráfico 2 - Sessão do microciclo de base geral

Nas sessões de treino relativas aos microciclos de base geral, podemos verificar que:

- O aquecimento geral físico tem a duração de 5 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- O aquecimento específico com bola tem a duração 10 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- A parte principal do treino tem a duração de 1 hora e 45 minutos.
- O aspeto mais trabalhado é a componente física com 25% do tempo, estando de acordo com a ITF (2007) que recomenda que no período preparatório de base geral, as sessões físicas devem ser a prioridade e devem ser realizadas antes das sessões técnicas.
- Segundo a ITF (2007), no período preparatório deve ser privilegiado o treino aeróbico, 3 vezes por semana, embora tenha sido realizado apenas duas vezes por semana.
- No período preparatório deve ser trabalhado a motivação e o esforço máximo do atleta (ITF, 2007). Embora a motivação não tenha sido muito

trabalhada, o esforço máximo foi sempre requisitado ao atleta em todos os treinos.

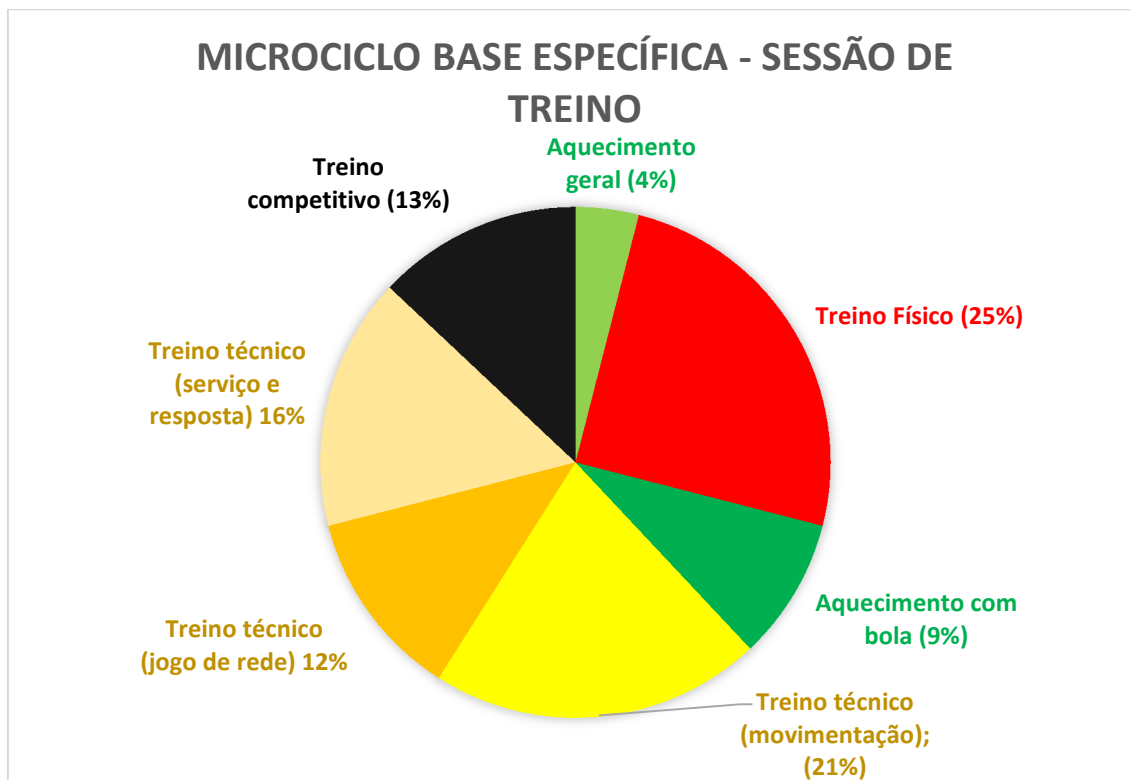


Gráfico 3 - Sessão do microciclo de base específico

Nas sessões de treino relativas aos microciclos de base geral, podemos verificar que:

- O aquecimento geral físico tem a duração de 5 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- O aquecimento específico com bola tem a duração 10 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- A parte principal do treino continua com a mesma duração, 1 hora e 45 minutos.
- O aspeto mais trabalhado continua a ser a componente física com 25% do tempo, estando de acordo com a ITF (2007).
- O treino competitivo teve um aumento de 9% para 14%, em relação ao microciclo de base geral, revelando a preocupação do treinador em começar a dar mais tempo ao atleta para competir, sendo que as primeiras competições estavam próximas.

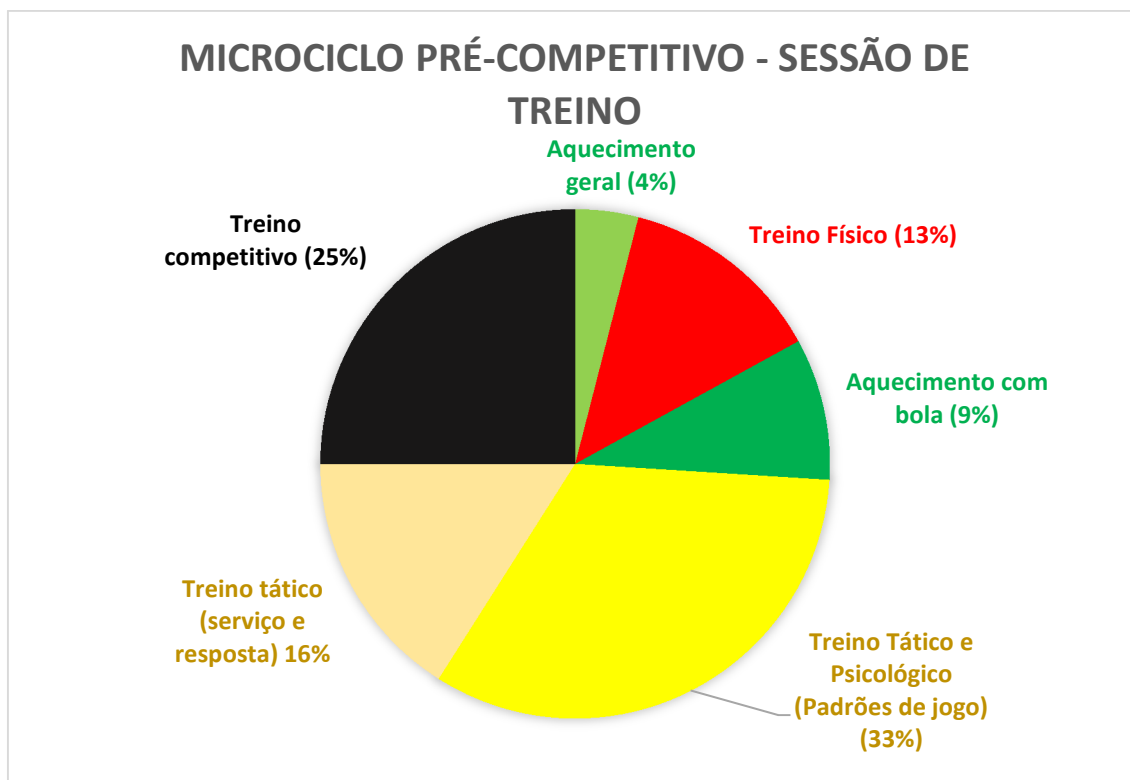


Gráfico 4 - Sessão do microciclo pré-competitivo

Nas sessões de treino relativas aos microciclos pré-competitivos, podemos verificar que:

- O aquecimento geral físico tem a duração de 5 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- O aquecimento específico com bola tem a duração 10 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- A parte principal do treino continua com a mesma duração, 1 hora e 45 minutos.
- O aspeto mais trabalhado passou a ser o treino táctico e psicológico, 33% do tempo, estando de acordo com a literatura em relação à importância do aspecto táctico nesta fase. Em termos psicológicos, a ITF (2007) recomenda que o controlo emocional, a concentração e o pensamento positivo devem ser trabalhados nesta fase. Algo que foi parcialmente respeitado visto que foram trabalhados o controlo emocional e o pensamento positivo nas rotinas de jogo.
- O treino competitivo teve um aumento de 14% para 25% em relação ao microciclo de base específico, revelando mais uma vez a preocupação do

treinador em dar cada vez mais tempo ao atleta para competir, visto ser um período onde já tem de realizar torneios oficiais.

- Segundo a ITF (2007), neste período deve ser privilegiado o treino de força, 2 a 3 vezes por semana, algo que não foi realizado, tendo sido dada mais importância ao treino da velocidade, potência e agilidade.

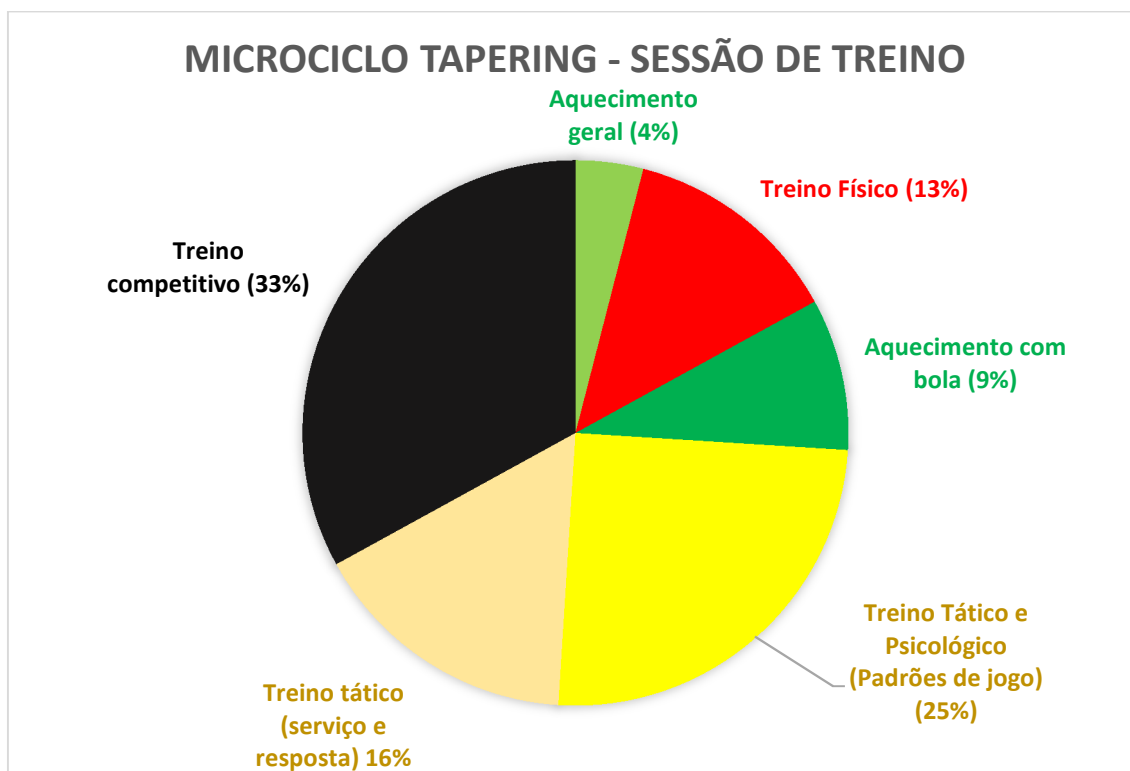


Gráfico 5 - Sessão do microciclo tapering

Nas sessões de treino relativas aos microciclos competitivos, podemos verificar que:

- O aquecimento geral físico tem a duração de 5 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- O aquecimento específico com bola (tem a duração 10 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- A parte principal do treino continua com a mesma duração, 1 hora e 45 minutos.
- O aspeto mais trabalhado passou a ser o treino competitivo com 33% do tempo, estando de acordo com a ITF (2007). Segundo Roetert & Ellenbecker (2009), neste período os exercícios devem ser muito

parecidos aquilo que o atleta irá encontrar em competição, estando de acordo com aquilo que foi realizado.

- Em termos psicológicos, a ITF (2007) recomenda que o controlo comportamental e a visualização devem ser trabalhados nesta fase. Algo que foi respeitado visto que foram trabalhados estes aspectos nas rotinas de jogo.
- Em termos físicos, segundo Roetert & Ellenbecker (2009), deve haver uma redução do volume de treino mas mantendo uma intensidade alta nos exercícios, para não haver acumulação de fadiga que prejudique o atleta nas competições. Essa redução de volume não foi realizada neste microciclo, o que pode ter levado à acumulação de fadiga no atleta, diminuindo a sua prestação nas competições.

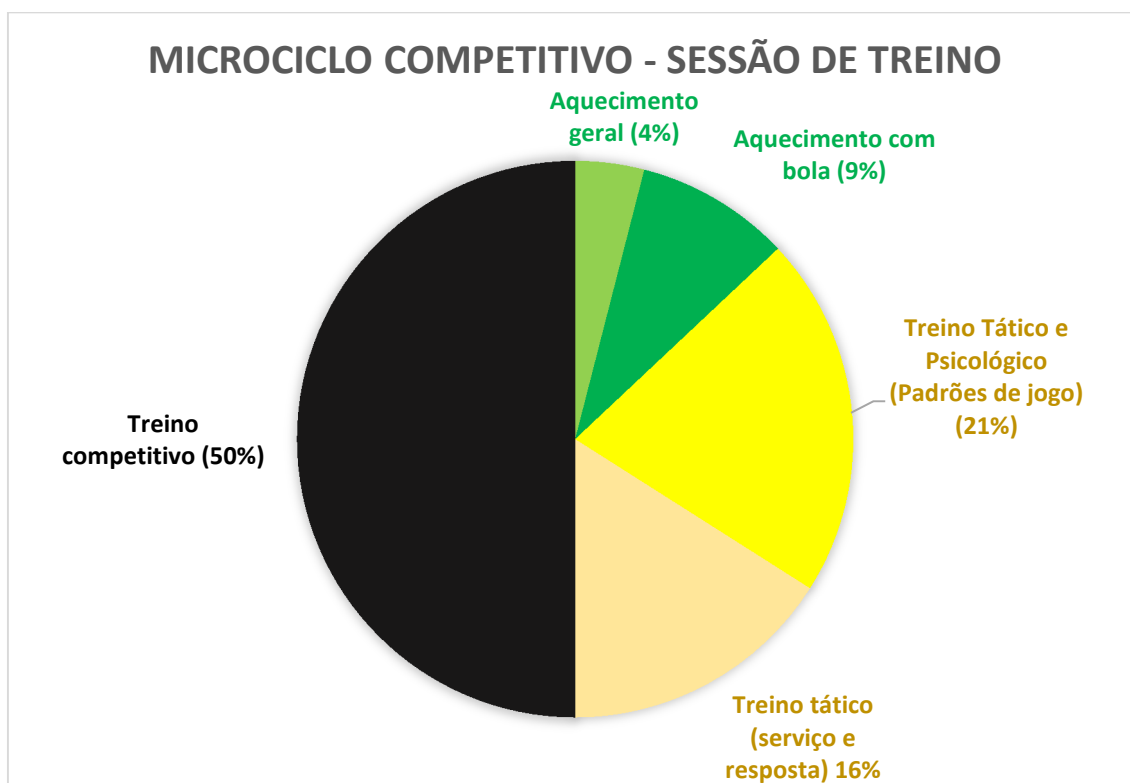


Gráfico 6 - Sessão do microciclo competitivo

Nas sessões de treino relativas aos microciclos competitivos, podemos verificar que:

- O aquecimento geral físico tem a duração de 5 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).

- O aquecimento específico com bola tem a duração 10 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- A parte principal do treino continua com a mesma duração, 1 hora e 45 minutos, e o treino físico foi retirado para aumentar outros aspetos mais importantes.
- O aspeto mais trabalhado continuou a ser o treino competitivo mas com um aumento para 50% tendo em conta que a competição nesta fase é o aspeto principal, estando de acordo com a ITF (2007) e Roetert & Ellenbecker (2009).
- Em termos psicológicos, a ITF (2007) recomenda que o controlo comportamental e a visualização devem ser trabalhados nesta fase, tal como no tapering. Algo que foi respeitado visto que foram trabalhados estes aspetos nas rotinas de jogo.
- Em termos físicos, deve ser privilegiado o treino com exercícios curtos e explosivos (ITF, 2007) o que corresponde ao que foi realizado, visto que metade das sessões foram totalmente competitivas.

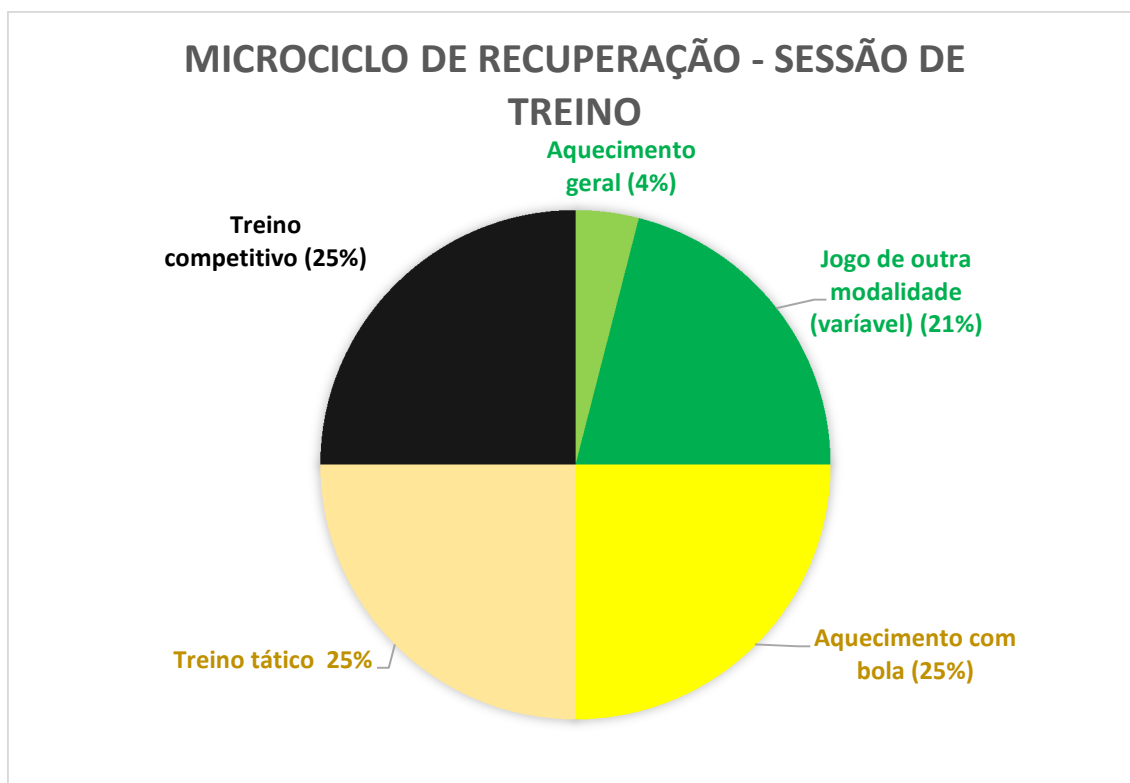


Gráfico 7 - Sessão do microciclo de recuperação

Nas sessões de treino relativas aos microciclos de recuperação, podemos verificar que:

- O aquecimento geral físico tem a duração de 5 minutos não estando de acordo com a ITF (2007).
- O aquecimento específico com bola tem a duração 10 minutos, não estando de acordo com a ITF (2007).
- Foi implementada a realização de outras modalidades como o basquetebol, o futebol e o voleibol, durante 21% do treino para estimular um ambiente de diversão e para reduzir a fadiga emocional (García et al., 2001) e (Coutinho, 2008).
- O treino passou a ser repartido em 4 partes iguais, havendo um aumento dos tempos entre exercícios para a carga de treino ser mais leve do que o habitual. Apesar disso, 71% do treino foi realizado com pontos, que mesmo de forma lúdica, levam o atleta a intensidades que podem causar fadiga excessiva.

### 3. ANÁLISE DOS OBJETIVOS

Para orientar um processo de treino, é necessário que o treinador saiba em que ponto de situação o atleta se encontra e qual o nível desportivo que quer alcançar. Desta forma, definir objetivos torna-se fundamental para, tanto o treinador como o atleta, saberem aquilo que querem alcançar. Segundo Weinberg (2003), a definição de objetivos são importantes porque:

- Ajudam a orientar o foco do atleta para os aspetos importantes, não dando importância aquilo que é acessório.
- O atleta sente-se motivado a esforçar-se mais porque sente que está a ir na direção certa.
- Motivam o atleta para alcançar e perseguir algo.
- Desenvolvem novas estratégias de aprendizagem, por exemplo, se o atleta não está a conseguir atingir um objetivo de uma certa forma, ele tem de encontrar outra forma para o alcançar.

#### 3.1. Apresentação e Discussão dos Objetivos Gerais

Em termos de objetivos gerais, foram definidos 6 objetivos no início da época desportiva, tendo em conta aquilo que o atleta realizou na época anterior. A avaliação realizada para saber se os objetivos gerais foram cumpridos, foi feita apenas de forma subjetiva pelo treinador, não estando de acordo com Raposo (2000) e Weinberg (2003). Deste modo, em termos gerais, podemos verificar que atleta alcançou 4 dos 6 objetivos definidos:

<b>1- Perceber as fraquezas do adversário</b>	✓
<b>2- Saber o que fazer após o amortie</b>	✓
<b>3- Ir mais vezes à rede</b>	✓
<b>4- Saber variar mais o jogo</b>	✗
<b>5- Melhorar o controlo emocional</b>	✗
<b>6- Ter rotinas de jogo</b>	✓

Tabela 36 - Resultados dos objetivos gerais



O treinador considerou, para a sua avaliação subjetiva, todos os jogos que viu do atleta em treino e especialmente em competição, referindo que ainda é necessário o atleta conseguir variar mais o jogo contra jogadores que gostam de uma certa cadência de jogo, variando o ritmo de jogo para que o adversário cometa mais erros.

Em relação ao controlo emocional, apesar do atleta já ter rotinas de jogo bem definidas, muitas vezes ainda não cumpre essa rotinas, descontrolando-se emocionalmente. Terá de ser definido um programa diferente para melhorar o controlo emocional do atleta, visto que essa lacuna faz com que o atleta perca muitos pontos nas alturas mais importantes do jogo.

### 3.2. Apresentação e Discussão dos Objetivos de Processo

Em termos de objetivos de processo, foram definidos 11 objetivos técnicos e 12 objetivos físicos. A avaliação realizada para saber se os objetivos de processo foram cumpridos, foi feita de forma diferente para os objetivos técnicos e físicos. Ao nível físico, foram realizadas as mesmas provas utilizadas na avaliação física (ver tabela 8). Em termos técnicos, o treinador avaliou o atleta durante uma semana, de 23 a 29 de novembro de 2015, sempre em situações competitivas, através da gravação de vídeo. Os resultados dos objetivos técnicos foram os seguintes:

<b>1- Inclinar as ancas para frente</b>	✓
<b>2- Fletir as pernas</b>	✓
<b>3- Bater na bola com o braço esticado</b>	✓
<b>4- Mudar de pega mais rapidamente</b>	✓
<b>5- Quebrar sempre os pulsos</b>	✗
<b>6- Armar mais atrás</b>	✓
<b>7- Conseguir apanhar a bola na subida</b>	✓
<b>8- Fazer o split-step sempre na rede</b>	✗
<b>9- Ajustar os pés no smash</b>	✓
<b>10- Postura inclinada para a frente</b>	✓

**11- Apoios mais afastados que os ombros***Tabela 37 - Resultados dos objetivos técnicos*

Podemos verificar que o atleta melhorou em 9 dos 11 objetivos técnicos que foram definidos como prioridades para a época de 2015. Tendo ainda que melhorar na pancada de esquerda, quebrando sempre os pulsos, e nas subidas à rede, visto que ainda sofre muitos contra-pés por não fazer o split-step quando vai à rede.

Todos os objetivos técnicos definidos tiveram uma data limite para serem concretizados, foram realísticos, específicos, mensuráveis e discutidos com o próprio atleta, estando de acordo com Rollo e Haan (2009) e Weinberg (2003). A forma utilizada para avaliar o atleta, em termos técnicos, foi a mesma do início da época, através da gravação em vídeo, comparando os vídeos do início de época com os vídeos do final da época.

A avaliação dos objetivos técnicos foi feita apenas no início da época e no final da época, havendo praticamente 1 ano de distância entre eles. Este grande espaçamento entre avaliações, não está de acordo com Brown (2002) e Raposo (2002). Passando à questão física, os resultados dos objetivos físicos foram os seguintes:

<b>1- Flexibilidade</b>	✓
<b>2- Resistência muscular média</b>	✓
<b>3- Resistência muscular superior</b>	✓
<b>4- Potência membros inferiores</b>	✓
<b>5- Potência membros superiores de direita</b>	✓
<b>6- Potência membros superiores de esquerda</b>	✓
<b>7- Potência serviço</b>	✓
<b>8- Potência geral</b>	✓
<b>9- Velocidade</b>	✓
<b>10- Agilidade</b>	✗
<b>11- Passos laterais</b>	✗
<b>12- Prova aeróbia</b>	✓

*Tabela 38 - Resultados dos objetivos físicos*

Podemos verificar que o atleta melhorou em 10 dos 12 objetivos físicos que foram definidos para a época de 2015. Apesar de não ter atingido os valores médios para as provas de agilidade e passos laterais, o atleta melhorou os valores que realizou no início da época, sendo um fator positivo.

Todos os objetivos físicos definidos tiveram uma data limite para serem concretizados, foram realísticos, específicos, mensuráveis e discutidos com o próprio atleta, estando de acordo com Rollo e Haan (2009) e Weinberg (2003). A forma utilizada para avaliar se os objetivos foram atingidos, foi através dos mesmos testes físicos realizados no início da época.

A avaliação dos objetivos físicos foi feita apenas no início da época e no final da época, tal como todas as avaliações, havendo praticamente 1 ano de distância entre eles. Mais uma vez, é necessário referir que este grande espaçamento entre avaliações, não está de acordo com Brown (2002) e Raposo (2002).

### 3.3. Apresentação e Discussão dos Resultados Desportivos

Neste capítulo irão ser apresentados os resultados desportivos do atleta ao longo da época desportiva. Tendo em conta que o atleta já encontra no final do escalão de sub-16 e nunca teve grandes resultados desportivos, um dos objetivos da época era dar alguma confiança ao atleta, através de resultados melhores do que os das épocas anteriores. Apesar disso, o melhoramento das capacidades do atleta foi a prioridade principal do treinador, não podendo valorizar demasiado estes resultados visto que não foram a prioridade principal nesta época.

O quadro seguinte permite observar os resultados em todos os torneios realizados durante a época desportiva:

<b>TORNEIOS</b>	<b>Resultados (Singulares e Pares)</b>
<b>2º Torneio Juvenil Nova Morada (Sub-16)</b>	Quartos-de-final / Vencedor
<b>Junqueiro Bowl (Sub-16)</b>	Oitavos-de-final
<b>São João TC (Seniores)</b>	Oitavos-de-final
<b>Campeonato Regional (Sub-16)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>2º Torneio Juvenil António Teixeira (Sub-16)</b>	Finalista
<b>Clube Tejo sub 12/16 (Sub-16)</b>	Meia-final
<b>Open Juvenil MP TÊNIS (Sub-16)</b>	Quartos-de-final
<b>CIDADE DE SANTARÉM (Sub-16)</b>	Finalista / Vencedor

<b>Taça Primavera 2015 (Sub-16)</b>	Meia-final / Meia-final
<b>7º Torneio CPA Anjo Doce (Seniores)</b>	Meia-final / Meia-final
<b>Open S. Pedro (Sub-16)</b>	Vencedor
<b>Póvoa Jovem I (Sub-18)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>TORNEIO ACE TEAM SENIOR III (Seniores)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>Lumiar Kids Open XIV (Sub-16)</b>	Finalista
<b>Summer Cup 14&amp;18 (Sub-18)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>Verão II Carcavelos Ténis (Sub-18)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>Belas summer open (Sub-16)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>I Open de Alverca (Sub-18)</b>	Finalista
<b>São João TC (Seniores)</b>	Quartos-de-final / Finalista
<b>TAÇA FLORES MARQUES (Seniores)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<b>PÓVOA JOVEM II (Sub-18)</b>	Finalista
<b>OPEN CONCELHO ODIVELAS (Seniores)</b>	Oitavos-de-final
<b>Taça Outono II (Seniores)</b>	Quartos-de-final
<b>Torneio Juvenil de Natal (Sub-18)</b>	Perdeu na 1ª ronda
<i>Nota: Quando só é referido um resultado, significa que não jogou pares.</i>	

Tabela 39 - Resultados desportivos

De forma resumida, em relação à vertente de singulares, podemos observar as seguintes estatísticas da época desportiva:

<b>Torneios realizados:</b>	<b>24</b>
<b>Torneios ganhos:</b>	<b>1</b>
<b>Chegou à final:</b>	<b>5</b>
<b>Chegou às meias-finais:</b>	<b>3</b>
<b>Perdeu na primeira ronda:</b>	<b>8 vezes</b>
<b>Total de jogos:</b>	<b>62</b>
<b>Jogos ganhos:</b>	<b>39 (63%)</b>
<b>Jogos perdidos:</b>	<b>23 (37%)</b>

Tabela 40 - Resultados em singulares

Reid et al. (2010) refere que a maioria dos jogadores de sub-18 joga entre 18-30 torneios por ano, dependendo de vários fatores como: as características específicas de cada atleta; da calendarização; e dos resultados que vai alcançando em cada torneio. Refere também que é importante manter um rácio de vitórias entre 3:1 e 2:1 para evitar que o atleta perca motivação e confiança no seu jogo. No quadro anterior podemos verificar que o atleta teve 63% de vitórias ao longo da época, estando perto dos valores indicados. Em relação à vertente de pares, podemos verificar que:

- Venceu 2 torneios de pares, ambos no escalão de sub-16.
- Foi finalista em 1 torneio de pares, no escalão de seniores.
- Realizou 10 jogos de pares (5 torneios).
- Ganhou 7 jogos de pares e perdeu 3 jogos de pares.

Segundo Weinberg (2003) os objetivos de resultado, apesar de serem uma importante motivação para o atleta, não devem ser excessivamente valorizados, devendo dar mais importância aos objetivos que o atleta tenha controlo total sobre eles. Tendo em conta os objetivos de resultado definidos no início da época, podemos verificar que o atleta alcançou 2 objetivos e esteve perto de alcançar os outros 2 objetivos:

<b>Ganhar pelo menos um torneio FTP</b>	<b>Alcançou (1)</b>
<b>Terminar no top 250 de Sénior</b>	<b>Alcançou (216º)</b>
<b>Terminar no top 100 de Sub 18</b>	<b>Não Alcançou (124º)</b>
<b>Terminar no top 50 de Sub 16</b>	<b>Não Alcançou (63º)</b>

*Tabela 41 - Objetivos de resultado*

Segundo a ITF (2007), a observação direta do atleta em jogo deve ser uma constante porque só aí é que o treinador irá observar o que realmente o atleta é capaz de fazer em jogo e aquilo que ainda não é capaz de fazer. Apesar disso, não houve possibilidade do treinador assistir com frequência aos jogos que o atleta realizou, não havendo um acompanhamento regular aos torneios. A análise dos jogos era feita posteriormente aos torneios, antes das sessões de treino, havendo uma partilha de informações do atleta para o treinador. Visto que essa análise foi feita maioritariamente pelo atleta, de forma intrínseca, poderá ter havido muitos aspetos para melhorar que o atleta não se apercebeu. Dos torneios que o treinador pôde ir assistir, não ficou registado/documentado nenhuma informação sobre os mesmos, aspeto que deveria ser alterado para haver um maior controlo sobre a avaliação do atleta (Raposo, 2002).

## **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este capítulo está dividido em duas partes: as conclusões e as recomendações para a prática. Na primeira parte serão descritas as principais conclusões do estágio. Na segunda parte serão referenciadas as recomendações para a prática desportiva, segundo aquilo que pude observar e que estudei.

### **4.1. Conclusões**

Chegando ao fim deste ciclo, posso concluir que foi um estágio que me deu enorme prazer, que me permitiu desenvolver novos conhecimentos de treino e de saber como treinar atletas, tendo uma ideia cada vez mais clara daquilo que deve ser a minha forma de atuar. Tenho a certeza que o conhecimento teórico do treinador é algo indispensável para poder organizar uma atividade estruturada e bem fundamentada, desta forma, a procura constante de novos conhecimentos é fundamental.

Tive a oportunidade de conhecer outros treinadores, partilhando conhecimentos e experiências que contribuíram para a minha formação. Essa partilha de experiências, na minha opinião, é uma das formas mais importantes para evoluir como treinador e como pessoa, porque a experiência dos outros ajuda-nos a refletir sobre aquilo que fazemos.

A minha filosofia de treinador caracteriza-se essencialmente por incutir nos atletas valores de justiça, honestidade, responsabilidade, humildade, perseverança, cooperação e competitividade, utilizando o meu próprio exemplo para as transmitir. Pretendo ir ao encontro das necessidades dos atletas, diferenciando cada um deles em cada treino, sempre que possível.

Um dos desafios principais que verifiquei nos treinos, foi a gestão da motivação e esforço dos atletas, visto que os atletas por vezes chegam ao treino pouco motivados para darem o seu melhor. O papel do treinador é fundamental para motivar os atletas e conseguir que eles deem o seu melhor em cada segundo do treino, contribuindo bastante para a sua evolução.

Uma das dificuldades que verifiquei na orientação de vários atletas, é que o treinador não tem a possibilidade de acompanhar todos os atletas às competições, não podendo observar os atletas em competição. Apesar disso, foi importante o atleta ter sido sempre assíduo, havendo a possibilidade de ser implementado um processo com

continuidade, um dos princípios fundamentais do treino desportivo. O atleta conseguiu ter melhorias no seu nível de jogo, conseguindo ganhar a jogadores que antes perdia de forma clara. O atleta conseguiu atingir bons resultados desportivos, que contribuíram para aumentar a sua confiança, algo que me deu enorme prazer, visto que senti que contribuí para a sua evolução.

Outra dificuldade que tive, foi em encontrar os erros nos atletas visto que muitas vezes estamos a lançar as bolas para os atletas e ao mesmo tempo temos de estar a observá-los para dar os feedbacks corretos, nas alturas certas. Apesar disso, à medida que ganhei mais experiência, esta dificuldade veio a tornar-se cada vez menor. Senti também dificuldades em lidar e comunicar com alguns atletas visto que encontrei uma grande diversidade de pessoas no clube, com valores diferentes e com personalidades difíceis.

Esta participação contribuiu para a minha formação como treinador, podendo fazer na prática, aquilo que estudei durante vários anos na teoria. Pude constatar que na prática, é muito difícil realizar tudo aquilo que planeamos porque o processo de treino é algo muito complexo, sujeito a alterações constantes e dependente de muitos fatores incontrolláveis. Esta dificuldade em lidar com todos os imprevistos ao longo da época, das limitações do atleta ou treinador, levam-me a concluir que tem que se estar constantemente a ajustar o plano inicial, sendo necessário saber fazer essas adaptações.

Em suma, a análise a todo o processo de treino, desde a parte prática à literatura consultada, permitiu conhecer todos os procedimentos importantes para a condução e orientação dos atletas, aumentando os meus conhecimentos nesta área tão importante. Ser treinador é das atividades mais difíceis e desafiantes que conheço, e é por isso também que dá tanto prazer!

## 4.2. Recomendações para a Prática

Segundo aquilo que pude observar durante o estágio e a literatura consultada, torna-se necessário apresentar algumas recomendações para a prática desportiva:

- Em termos de planeamento, a organização e sistematização do processo de treino permite uma correta gestão da preparação do atleta, com vista ao êxito desportivo. Deste modo, todos os treinadores devem planear o processo de desenvolvimento dos seus atletas, partindo de uma visão mais geral e a longo prazo, até à periodização de todos os fatores específicos relacionados com o treino.
- Em termos de avaliação, deve haver um caráter mais sistemático, avaliando de forma objetiva e evitando avaliações subjetivas. A avaliação deve ser sempre registada, para que o treinador possa recorrer a ela sempre que precisar. Além disso, a avaliação do atleta terá de ser feita de forma periódica, com intervalos que podem variar entre 4 a 6 semanas. Apesar disso, no estágio as avaliações apenas foram realizadas no início e no final da época, sendo um fator a melhorar nas próximas épocas desportivas.
- Em termos de objetivos, foram definidos diversos ao nível técnico e físico, havendo poucos objetivos táticos e psicológicos, para além de serem pouco específicos. Tendo em conta que o fator tático e psicológico é cada vez mais importante, penso que a elaboração de mais objetivos táticos e psicológicos é fundamental para uma evolução completa por parte do atleta.
- Em termos de capacidades do atleta, é fundamental que todas elas sejam trabalhadas no processo de treino. A flexibilidade foi pouco trabalhada no estágio, tendo havido muito poucas sessões para melhorar esta vertente. Também a componente psicológica, que em termos de alta competição, é considerada a componente mais decisiva para a definir os vencedores, foi pouco explorada durante o estágio.
- Em termos de intensidade de treino, houve por vezes pouco controlo por parte do treinador, havendo pausas muito extensas que depois em competição não existiram. O controlo dos tempos de pausas e da



intensidade dos exercícios, são fatores que também devem ser melhorados no futuro.

- Em termos das sessões de treino, é importante referir que foi despendido pouco tempo para o aquecimento físico dos atletas, visto que muitas vezes nem chegavam aos 5 minutos de aquecimento sem bola. É importante que os atletas aqueçam bem os músculos antes de realizar movimentos balísticos, tendo em conta que o ténis é caracterizado por movimentos rápidos e explosivos.
- Em termos competitivos, a participação do atleta em torneios de piso rápido ou terra batida foram sempre de difícil adaptação, visto que foram poucas as vezes que o atleta teve a oportunidade de treinar no mesmo piso em que ia competir. Essa adaptação constante por parte do atleta nos primeiros jogos dos torneios, levou a que nos primeiro jogos nunca atingisse um nível de jogo muito alto, prejudicando a sua prestação. É importante que os atletas consigam ter uns dias de adaptação ao piso em que vão jogar, caso contrário a sua prestação será prejudicada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrantes, J. (2006). Quem corre por gosto... 1ª Edição, *Revista 25 anos Atletismo*: Xistarca, Promoção e Publicações Desportivas, Lda.
- Alvarenga, R. & Pantaleão D. (2008). Análise de modelos de periodização para o futebol. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 119.
- Bellis, M. (2017). The History of Tennis. [texto colocado no blog thoughtco.com] enviado para [www.thoughtco.com/who-invented-tennis-1991673](http://www.thoughtco.com/who-invented-tennis-1991673). Acedido em 2 de junho de 2017.
- Brabenec, J. (1999). Competition: the most desirable form of training. *ITF Coaches review*. (17), 3-20.
- Brown, L. E. (2002). *Test and Measurement in Physical Education*. Acedido em 2 de março de 2015 em [www.Sports-media.org/Sportapolisnewsletter8.htm](http://www.Sports-media.org/Sportapolisnewsletter8.htm)
- Cayolla, R. (2004). *O poder da mente*. Lisboa: Livros horizonte.
- Cooke K & Davey P. (2005). Tennis ball diameter: the effect on performance and the concurrent physiological responses. *Journal sport science*; 23:31–9. Acedido em 27 de agosto de 2016 em [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15841593](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15841593)
- Coutinho, C. (2008). *Sucesso no Ténis: A Ciência por trás dos resultados* (1º edição). Lisboa: Ard-cor, lda.
- Coutts, A.J., Gomes, R.V., Viveiros, L. & Aoki, M.C. (2010). Monitoring training loads in elite tennis. *Revista Brasileira de Cinantropometria e Desempenho Humano*, 12 (3), 217-220.
- Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis : An introduction. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 53(19), 16–18. Acedido em 1 de fevereiro de 2017 em [www.researchgate.net/publication/299510868\\_Tactical\\_periodisation\\_in\\_tennis\\_An\\_introduction](http://www.researchgate.net/publication/299510868_Tactical_periodisation_in_tennis_An_introduction)
- Crespo M. & Reid M. (2009). Periodisation for advanced players. *ITF Coaches, Education programme, Coaching high performance players course*. Acedido em 21 de dezembro de 2016 em <http://www.en.coaching.itftennis.com/courses/high-performance/overview.aspx>
- Cunha, P. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo* (Vol. 1.0). Acedido em 17 de fevereiro de 2017 em [https://cld.pt/dl/download/3f63c84b-7bd6-4655-826c-71a134e1e3bd/CURSOS\\_TREINADORES\\_2016\\_2017/Futsal/Grau\\_I/Manuais\\_e](https://cld.pt/dl/download/3f63c84b-7bd6-4655-826c-71a134e1e3bd/CURSOS_TREINADORES_2016_2017/Futsal/Grau_I/Manuais_e)

Documentos de Estudo/COMPONENTE GERAL/Teoria e Metodologia Treino Desportivo 1/Metodologia do Treino G1.pdf

- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. (2006). Intensity of tennis match play  
\* Commentary. *British Journal of Sports Medicine*. 40 (5), 387–391. Acedido em 20 de junho de 2016 em <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.023168>
- García, J., Alvarez, F., Mondejar, L., & Arroyo, P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. *Revista de Educação Física da UFRGS*. 7 (14), 100–110. Acedido em 20 de junho de 2016 em [www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/2611/1242](http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/2611/1242)
- Hornery, D.J., Farrow, D., Mujika, I. & Young, W. (2006). An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 531-536. Acedido em 15 de julho de 2016 em <http://bjsm.bmj.com>.
- Internacional Tennis Federation. (2007). *Planning the tennis training*. ITF Coaches Education programme, Level 2 coaching course. Acedido em 21 de dezembro de 2016 em <http://www.en.coaching.itftennis.com/courses/high-performance/overview.aspx>
- Matvéiev, L. (1990). *O Processo de Treino Desportivo*. Cultura Física - 2ª edição, Lisboa, Livros Horizontes.
- Miglinas, L., Venturim, F. & Pereira, B. (2009). Modelos de periodização: uma breve revisão. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 138.
- Muller, E., Benko, U., Raschner, C. & Schwameder, H. (2000). Specific fitness training and testing in competitive sports. *Med Sci Sports Exerc*; 32:216–20.
- Perry, A.C., Wang, X., Feldman, B.B., Ruth, T. & Signorile, J. (2004). Can laboratory-based tennis profiles predict field tests of tennis performance? *Journal of Strength & Conditioning Research*; 18:13.
- Platonov, V. N. (2000). *El entrenamiento deportivo. Teoria e metodologia*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Porta, J. & Sanz, D. (2008). La planificación en el tenis de competición. *Investigação e Ténis II*, 99-104.
- Raposo, A. V. (2000). *Evaluación del Entrenamiento del atleta*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Raposo, A. V. (2002). *O planeamento Do treino desportivo. Desportos individuais*. Lisboa: Caminho.

- Reid, M., Quinlan, G., & Morris, C. (2010). Periodization in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*; 50 (18): 26 - 27.
- Roetert, P., & Ellenbecker, T. (2008). *Preparación Física Completa Para el Tenis* (1st ed.). Espanha: Tutor.
- Roetert, P., & Ellenbecker, T. (2009). Periodization Training. *ITF Coaching and Sport Science Review*; 16 (47): 10 - 11.
- Roetert, P., Reid, M., & Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation. *Coaching & Sport Science Review*, 36 (37), 2–3.
- Sanz, D. & Porta, J. (2005). Periodisation in top level men's tennis. *ITF Coaching and sport science review*; 29 (36): 2-16.
- Smekal, G., Von Duvillard, S. P., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R., et. al., (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 999–1005.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la periodización táctica? Vivenciar el “juego” para condicionar el juego*. MC Sports. Pontevedra.
- Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Belmonte, M. & Ramón, M.M. (2011) Functional aspects of competitive tennis. *Journal of Human Sport and Exercise* 6 (3), 528,539.
- Weinberg, R. (2003). Effective Goal-Setting for Tennis Players an Coaches. *ITF Coaching and sport science review*; (30), 3–4.

## GLOSSÁRIO

**Court:** Campo de ténis.

**Drill:** Exercício da sessão de treino.

**Passing-shots:** Um passing-shot ocorre quando um dos tenistas ‘sobe’ à rede e o adversário consegue passar a bola para o outro lado do campo, junto do primeiro tenista, sem que ele tenha resposta.

**Set:** Conjunto de jogos de serviço até aos 6 jogos.

**Short-Set:** É um set mais curto, realizado até aos 4 jogos.

**Slice:** Batimento de fundo realizado para colocar um efeito de rotação contrário ao da direção da bola, produzindo um ressalto baixo.

**Smash:** Pancada realizada por cima das cabeça, habitualmente é realizada mais perto da rede.

**Sparring partner:** Pessoa que troca bolas com o atleta.

**Split-step:** Salto com pernas afastadas que activa o atleta para cada pancada.

**Super tie-break:** Jogo realizado até aos 10 pontos.

**Tie-break:** Quando o Set está empatado a 6 jogos, é realizado um mini-jogo até aos 7 pontos.

**Tweener:** Pancada realizada por entre as pernas.

**Volley:** Pancada realizada sem deixar a bola cair no chão, habitualmente é realizada mais perto da rede.

## ANEXOS

### Restantes Mesociclos da Época Desportiva

- **Mesociclo 5**

Tipo de mesociclo: Preparatório base específico

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.

<b>Data</b>	23 de fevereiro a 15 de Março
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	8, 9 e 10
<b>Piso</b>	Terra
<b>Torneio(s)</b>	D-16

Tabela 42 - Mesociclo 5

- **Mesociclo 6**

Tipo de mesociclo: Pré-competitivo ou controlo

Duração do mesociclo: 1 semana

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	16 de março a 22 de março
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	11
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 43 - Mesociclo 6

- **Mesociclo 7**

Tipo de mesociclo: Competitivo

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo e adaptação ao piso rápido. Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	23 de março a 5 de abril
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	12 e 13
<b>Piso</b>	Duro

<b>Torneio(s)</b>	E-16 e F-16
-------------------	-------------

Tabela 44 - Mesociclo 7

- **Mesociclo 8**

Tipo de mesociclo: Preparatório base específico

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade. Treino tático de fundo.

<b>Data</b>	6 de abril a 26 de abril
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	14, 15 e 16
<b>Piso</b>	Duro
<b>Torneio(s)</b>	G-16

Tabela 45 - Mesociclo 8

- **Mesociclo 9**

Tipo de mesociclo: Pré-competitivo ou controlo

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo, controlo emocional e concentração.

<b>Data</b>	27 de abril a 17 de maio
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	17, 18 e 19
<b>Piso</b>	Duro
<b>Torneio(s)</b>	H-16

Tabela 46 - Mesociclo 9

- **Mesociclo 10**

Tipo de mesociclo: Competitivo

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Treino tático (padrões de jogo). Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	18 de maio a 31 de maio
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	20 e 21
<b>Piso</b>	Relva
<b>Torneio(s)</b>	I-16 e J-Sen

Tabela 47 - Mesociclo 10

- **Mesociclo 12**

Tipo de mesociclo: Inicial ou base geral

Duração do mesociclo: 1 semana

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.

<b>Data</b>	8 de junho a 14 de junho
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	26
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 48 - Mesociclo 12

- **Mesociclo 13**

Tipo de mesociclo: Preparatório base específico

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia e velocidade. Treino tático de fundo.

<b>Data</b>	15 de junho a 28 de junho
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	24 e 25
<b>Piso</b>	Duro
<b>Torneio(s)</b>	K-16

Tabela 49- Mesociclo 13

- **Mesociclo 14**

Tipo de mesociclo: Pré-competitivo ou controlo

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino de agilidade. Treino das rotinas de jogo, controlo emocional e concentração. Adaptação à terra batida.

<b>Data</b>	29 de junho a 19 de julho
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	26, 27 e 28
<b>Piso</b>	Relva e terra
<b>Torneio(s)</b>	L-18, M-Sen e N-16

Tabela 50 - Mesociclo 14

- **Mesociclo 15**



Tipo de mesociclo: Competitivo

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino das rotinas de jogo, concentração e controlo emocional. Adaptação ao piso de terra batida.

<b>Data</b>	20 de julho a 2 de agosto
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	29 e 30
<b>Piso</b>	terra
<b>Torneio(s)</b>	O-18 e P-18

Tabela 51- Mesociclo 15

- **Mesociclo 16**

Tipo de mesociclo: Preparatório base específico

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Resistência anaeróbia e velocidade.

<b>Data</b>	3 de agosto a 16 de agosto
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	31 e 32
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 52- Mesociclo 16

- **Mesociclo 17**

Tipo de mesociclo: Pré-competitivo ou controlo

Duração do mesociclo: 1 semana

Objetivos gerais: Treino tático (padrões de jogo). Treino das rotinas de jogo, controlo emocional e concentração.

<b>Data</b>	17 de agosto a 23 de agosto
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	33
<b>Piso</b>	Terra
<b>Torneio(s)</b>	Q-16

Tabela 53- Mesociclo 17

- **Mesociclo 18**

Tipo de mesociclo: Competitivo

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Treino tático (padrões de jogo). Treino das rotinas de jogo e controlo emocional. Adaptação ao piso rápido.

<b>Data</b>	24 de agosto a 6 de Setembro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	34 e 35
<b>Piso</b>	Duro
<b>Torneio(s)</b>	R-18 e S-Sen

Tabela 54- Mesociclo 18

- **Mesociclo 19**

Tipo de mesociclo: Recuperação

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Recuperação passiva (férias).

<b>Data</b>	7 de Setembro a 20 de Setembro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	36 e 37
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 55- Mesociclo 19

- **Mesociclo 20**

Tipo de mesociclo: Inicial ou base geral

Duração do mesociclo: 2 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.

<b>Data</b>	21 de setembro a 4 de outubro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	38 e 39
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 56- Mesociclo 20

- **Mesociclo 21**

Tipo de mesociclo: Preparatório base específico

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Trabalho técnico-tático. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.

<b>Data</b>	5 de outubro a 25 de outubro
-------------	------------------------------

<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	40, 41 e 42
<b>Piso</b>	-
<b>Torneio(s)</b>	-

Tabela 57- Mesociclo 21

- **Mesociclo 22**

Tipo de mesociclo: Pré-competitivo ou controlo

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	26 de outubro a 15 de novembro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	43, 44 e 45
<b>Piso</b>	Terra e relva
<b>Torneio(s)</b>	T-Sen e U-18

Tabela 58- Mesociclo 22

- **Mesociclo 23**

Tipo de mesociclo: Competitivo

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Treino tático, padrões de jogo. Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.

<b>Data</b>	16 novembro a 6 de dezembro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	46, 47 e 48
<b>Piso</b>	Relva e terra
<b>Torneio(s)</b>	V-Sen, W-Sen e X-18

Tabela 59- Mesociclo 23

- **Mesociclo 24**

Tipo de mesociclo: Recuperação – final de época.

Duração do mesociclo: 3 semanas

Objetivos gerais: Recuperação activa e passiva – férias.

<b>Data</b>	7 de dezembro a 27 de dezembro
<b>Nº do(s) microciclo(s)</b>	49, 50 e 51
<b>Piso</b>	-

<b>Torneio(s)</b>	-
-------------------	---

Tabela 60- Mesociclo 24

### Restantes Microciclos da Época Desportiva

- **Microciclo 2**

<b>Microciclo Preparatório (base geral)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.			
<b>Data:</b> 12 de janeiro a 18 de janeiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico de slices e serviço.	Força membros inferiores	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico de slices e serviço.	Coordenação	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico de slices e serviço.	Força membros superiores	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico de slices e serviço.	Treino aeróbico	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	-	-
<b>Sábado</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	Treino aeróbico	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 40 - Microciclo 2

- **Microciclo 4**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 26 de janeiro a 1 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>

<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação	-
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	Resistência anaeróbia	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 61 - Microciclo 4

- **Microciclo 8**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 23 de fevereiro a 1 de março		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Coordenação.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-

<b>Sábado</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 62 - Microciclo 8

- **Microciclo 9**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 2 de fevereiro a 8 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 63 - Microciclo 9

- **Microciclo 10**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 9 de fevereiro a 15 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>

<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>Sábado</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 64 - Microciclo 10

- **Microciclo 11**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 16 de março a 22 de março		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.

<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Coordenação	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 65 - Microciclo 11

- **Microciclo 12**

<b>Microciclo Tapering</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 23 de março a 29 de março		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 66 - Microciclo 12

- **Microciclo 13**



<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Competição e recuperação activa. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 30 de março a 5 de abril		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>3ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>4ª feira</b>	Jogos lúdicos.	Recuperação activa	-
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 67 - Microciclo 13

- **Microciclo 14**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 23 de fevereiro a 1 de março		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Coordenação.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-

<b>Sábado</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 68 - Microciclo 14

- **Microciclo 15**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 9 de fevereiro a 15 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>Sábado</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 69 - Microciclo 15

- **Microciclo 16**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 2 de fevereiro a 8 de fevereiro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>

<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 70 - Microciclo 16

- **Microciclo 17**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 27 de abril a 3 de maio		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e

			controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Coordenação	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 71 - Microciclo 17

- **Microciclo 18**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 4 de maio a 10 de maio		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático de padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação ao piso rápido.	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 72 - Microciclo 18

- **Microciclo 19**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 11 de maio a 17 de maio		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Coordenação	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 73 - Microciclo 19

- **Microciclo 20**

<b>Microciclo Tapering</b>
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.

<b>Data:</b> 18 de maio a 24 de maio		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 74 - Microciclo 20

- **Microciclo 21**

<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 25 de maio a 31 de maio		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-

<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-
----------------	----------------	---	---

Tabela 75 - Microciclo 21

- **Microciclo 23**

<b>Microciclo Preparatório (base geral)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.			
<b>Data:</b> 8 de junho a 14 de junho		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objectivo Técnico-Tático</b>	<b>Objectivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico de esquerdas e volleys.	Força membros inferiores	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico de esquerdas e volleys.	Coordenação	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico de esquerdas e volleys.	Força membros superiores	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico de serviço e resposta.	Treino aeróbico	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico de serviço e resposta.	-	-
<b>Sábado</b>	Melhoramento técnico de serviço e resposta.	Treino aeróbico	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 76 - Microciclo 23

- **Microciclo 24**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 15 de junho a 21 de junho		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objectivo Técnico-Tático</b>	<b>Objectivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico de esquerdas e volleys.	Potência e velocidade.	-

<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico de esquadras e volleys.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico de esquadras e volleys.	-	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico de serviço e resposta.	Coordenação.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico de serviço e resposta.	Potência e velocidade.	-
<b>Sábado</b>	Treino competitivo (sets).	Resistência anaeróbia.	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 77 - Microciclo 24

- **Microciclo 25**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 22 de junho a 28 de junho		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	-	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação ao piso rápido.	-	Rotinas de jogo
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 78 - Microciclo 25



- **Microciclo 26**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 29 de junho a 5 de julho		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 79 - Microciclo 26

- **Microciclo 27**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>	
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.	
<b>Data:</b> 6 de julho a 12 de julho	<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas

<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação à terra batida.	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 80 - Microciclo 27

- **Microciclo 28**

<b>Microciclo Tapering</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 13 de julho a 19 de julho		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação à terra batida.	-	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Em competição.	-	-

<b>6ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 81 - Microciclo 28

- **Microciclo 29**

<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 20 de julho a 26 de julho		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo). Adaptação à terra batida.	-	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação à terra batida.	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>Sábado</b>	Treino com jogos lúdicos.	Recuperação activa.	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 82 - Microciclo 29

- **Microciclo 30**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 27 de julho a 2 de agosto		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>3ª feira</b>	Folga.	-	-

<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Potência e velocidade.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Coordenação.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Potência e velocidade.	-
<b>Sábado</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Resistência anaeróbia.	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 83 - Microciclo 30

- **Microciclo 31**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 3 de agosto a 9 de agosto		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objectivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Coordenação.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>Sábado</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 84 - Microciclo 31

- **Microciclo 32**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 10 de agosto a 16 de agosto		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação na rede.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Coordenação.	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>Sábado</b>	Treino competitivo. Treino tático de padrões de jogo.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 85 - Microciclo 32

- **Microciclo 33**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 17 de agosto a 23 de agosto		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação à terra batida.	-	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação à terra batida.	-	Rotinas de jogo.

<b>4ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>Sábado</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 86 - Microciclo 33

- **Microciclo 34**

<b>Microciclo Tapering</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 24 de agosto a 30 de agosto		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação ao piso rápido.	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino competitivo (sets). Adaptação ao piso rápido.	-	Rotinas de jogo.

<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-
----------------	----------------	---	---

Tabela 87 - Microciclo 34

- **Microciclo 35**

<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Competição e recuperação activa.			
<b>Data:</b> 31 de agosto a 6 de setembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>3ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>4ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>5ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>6ª feira</b>	Treino com jogos lúdicos.	Recuperação activa.	-
<b>Sábado</b>	Treino com jogos lúdicos.	Recuperação activa.	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 88 - Microciclo 35

- **Microciclo 36**

<b>Microciclo de Recuperação</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Recuperação passiva (Férias)			
<b>Data:</b> 7 de setembro a 13 de setembro		<b>Duração dos treinos:</b> -	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	-	-	-
<b>3ª feira</b>	-	-	-
<b>4ª feira</b>	-	-	-
<b>5ª feira</b>	-	-	-
<b>6ª feira</b>	-	-	-
<b>Sábado</b>	-	-	-
<b>Domingo</b>	-	-	-

Tabela 89 - Microciclo 36

- **Microciclo 37**

Microciclo de Recuperação			
Objetivo semanal: Recuperação passiva (Férias)			
Data: 14 de setembro a 20 de setembro		Duração dos treinos: -	
Dia/semana	Objetivo Técnico-Tático	Objetivo Físico	Psicológico
2ª feira	-	-	-
3ª feira	-	-	-
4ª feira	-	-	-
5ª feira	-	-	-
6ª feira	-	-	-
Sábado	-	-	-
Domingo	-	-	-

Tabela 90 - Microciclo 37

- **Microciclo 38**

Microciclo Preparatório (base geral)			
Objetivo semanal: Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.			
Data: 21 de setembro a 27 de setembro		Duração dos treinos: 2 horas	
Dia/semana	Objetivo Técnico-Tático	Objetivo Físico	Psicológico
2ª feira	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Força membros inferiores	-
3ª feira	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Coordenação	-
4ª feira	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Força membros superiores	-
5ª feira	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Treino aeróbico	-
6ª feira	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	-	-
Sábado	Melhoramento técnico de direitas e esquerdas.	Treino aeróbico	-
Domingo	Folga	-	-



Tabela 91 - Microciclo 38

- **Microciclo 39**

<b>Microciclo Preparatório (base geral)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino aeróbico e força.			
<b>Data:</b> 28 de setembro a 4 de outubro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Força membros inferiores	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Coordenação	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Força membros superiores	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Treino aeróbico	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	-	-
<b>Sábado</b>	Melhoramento técnico de volleys e smash.	Treino aeróbico	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 92 - Microciclo 39

- **Microciclo 40**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 5 de outubro a 11 de outubro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	Potência e velocidade.	-

<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	Coordenação	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico do serviço e resposta.	Resistência anaeróbia	-
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 93 - Microciclo 40

- **Microciclo 41**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 12 de outubro a 18 de outubro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Coordenação	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia	-
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 94 - Microciclo 41

- **Microciclo 42**

<b>Microciclo Preparatório (base específico)</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho técnico-tático geral. Treino de resistência anaeróbia, potência e velocidade.			
<b>Data:</b> 19 de outubro a 25 de outubro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia.	-
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Coordenação	-
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Potência e velocidade.	-
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação de fundo do court.	Resistência anaeróbia	-
<b>Sábado</b>	Treino competitivo (sets).	-	-
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 95 - Microciclo 42

- **Microciclo 43**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de agilidade, potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo e controlo emocional.			
<b>Data:</b> 26 de outubro a 1 de novembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo e

			controlo emocional.
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Agilidade.	Rotinas de jogo e controlo emocional.
<b>6ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	Coordenação	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino tático com padrões de jogo. Jogos competitivos.	Agilidade.	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga	-	-

Tabela 96 - Microciclo 43

- **Microciclo 44**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de potência e velocidade. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 2 de novembro a 8 de novembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático de padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático de padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.

<b>5ª feira</b>	Em competição.	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino tático de padrões de jogo.	Potência e velocidade.	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino competitivo (sets).	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 97 - Microciclo 44

- **Microciclo 45**

<b>Microciclo Pré-competitivo</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 9 de novembro a 15 de novembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino de recuperação activa no court.	Recuperação activa.	-
<b>3ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Melhoramento técnico da movimentação e padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático de padrões de jogo.	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Em competição.	-	-

Tabela 98 - Microciclo 45

- **Microciclo 46**

<b>Microciclo Tapering</b>
<b>Objetivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.

<b>Data:</b> 16 de novembro a 22 de novembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino de recuperação activa no court.	-	-
<b>3ª feira</b>	Em competição.	-	-
<b>4ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo).	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 99 - Microciclo 46

- **Microciclo 47**

<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objectivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 23 de novembro a 29 de novembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objectivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-

<b>Domingo</b>	Folga.	-	-
----------------	--------	---	---

Tabela 100 - Microciclo 47

- **Microciclo 48**

<b>Microciclo Competitivo</b>			
<b>Objectivo semanal:</b> Trabalho tático (padrões de jogo). Treino de circuito físico. Treino das rotinas de jogo.			
<b>Data:</b> 30 de novembro a 6 de dezembro		<b>Duração dos treinos:</b> 2 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objectivo Técnico-Tático</b>	<b>Objectivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>3ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>4ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	Circuito físico.	Rotinas de jogo.
<b>5ª feira</b>	Treino tático (padrões de jogo)	-	Rotinas de jogo.
<b>6ª feira</b>	Treino competitivo (sets).	-	Rotinas de jogo.
<b>Sábado</b>	Em competição.	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 101 - Microciclo 48

- **Microciclo 49**

<b>Microciclo de Recuperação</b>			
<b>Objectivo semanal:</b> Recuperação activa e passiva.			
<b>Data:</b> 7 de dezembro a 13 de dezembro		<b>Duração dos treinos:</b> 1 horas	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objectivo Técnico-Tático</b>	<b>Objectivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	Treino com jogos lúdicos.	Recuperação activa	-
<b>3ª feira</b>	Treino com jogos lúdicos.	-	-
<b>4ª feira</b>	Avaliação Física	-	-

<b>5ª feira</b>	Folga.	-	-
<b>6ª feira</b>	Treino com jogos lúdicos.	-	-
<b>Sábado</b>	Treinos competitivo (sets).	-	-
<b>Domingo</b>	Folga.	-	-

Tabela 102 - Microciclo 49

- **Microciclo 50**

<b>Microciclo de Recuperação</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Recuperação passiva (Férias)			
<b>Data:</b> 14 de dezembro a 20 de dezembro		<b>Duração dos treinos:</b> -	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	-	-	-
<b>3ª feira</b>	-	-	-
<b>4ª feira</b>	-	-	-
<b>5ª feira</b>	-	-	-
<b>6ª feira</b>	-	-	-
<b>Sábado</b>	-	-	-
<b>Domingo</b>	-	-	-

Tabela 103 - Microciclo 36

- **Microciclo 51**

<b>Microciclo de Recuperação</b>			
<b>Objetivo semanal:</b> Recuperação passiva (Férias)			
<b>Data:</b> 21 de dezembro a 27 de dezembro		<b>Duração dos treinos:</b> -	
<b>Dia/semana</b>	<b>Objetivo Técnico-Tático</b>	<b>Objetivo Físico</b>	<b>Psicológico</b>
<b>2ª feira</b>	-	-	-
<b>3ª feira</b>	-	-	-
<b>4ª feira</b>	-	-	-
<b>5ª feira</b>	-	-	-
<b>6ª feira</b>	-	-	-
<b>Sábado</b>	-	-	-
<b>Domingo</b>	-	-	-

Tabela 104 - Microciclo 37